O caminho para a felicidade suprema

7 CHAVES PARA UMA JORNADA DE ALEGRIA E ILUMINAÇÃO

DEEPAK CHOPRA

ROCCO DIGITAL

DEEPAK CHOPRA

O CAMINHO PARA A FELICIDADE SUPREMA

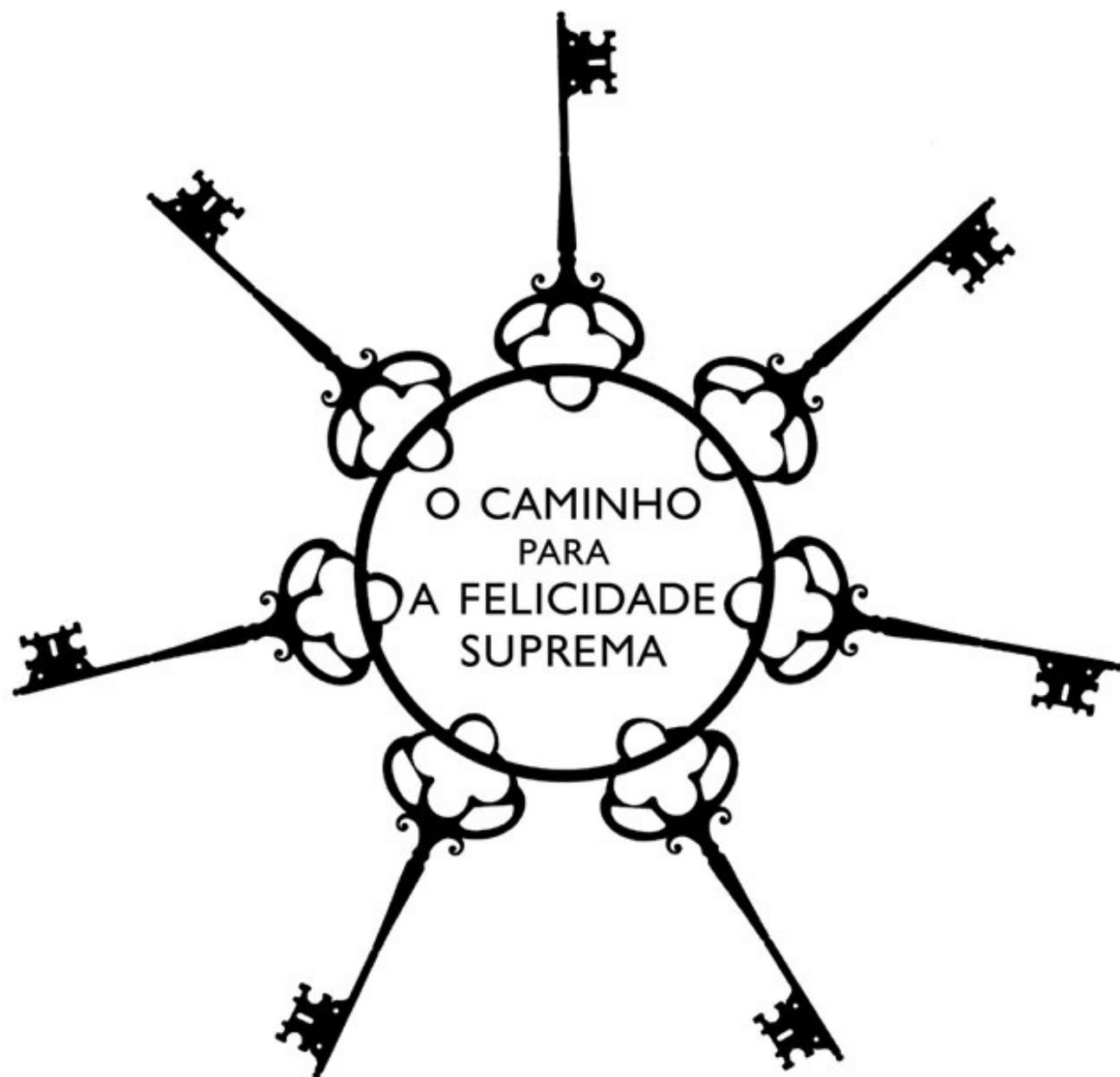
7 chaves para uma jornada
de alegria e iluminação

Tradução de Rosana Watson

ROCCODIGITAL

SUMÁRIO

Para a felicidade que cura.

O CAMINHO
PARA
A FELICIDADE
SUPREMA

O propósito da vida é a expansão da felicidade. A felicidade é o objetivo de todos os outros objetivos. A maioria das pessoas vive sob a impressão de que a felicidade vem do sucesso, do acúmulo de riquezas, de ser saudável e de ter bons relacionamentos. Certamente existe uma pressão social enorme para acreditarmos que esses feitos são o mesmo que atingir a felicidade. Entretanto, isso é um erro. Sucesso, riqueza, boa saúde e relacionamentos saudáveis são *subprodutos* da felicidade, e não a causa.

Quando você está feliz, é mais provável que faça escolhas que o levem a tudo isso. O contrário não é verdadeiro. Todos nós já observamos pessoas profundamente infelizes mesmo depois de terem alcançado riqueza e sucesso incríveis. A boa saúde pode ser dada como certa e ser prejudicada. E mesmo a família mais feliz pode ter sua felicidade arruinada por uma crise repentina. Pessoas infelizes não são bem-sucedidas, e não há dinheiro ou realizações que possam mudar essa equação.

Então, vamos colocar nosso olhar além das indicações exteriores de felicidade interior, que todos queremos atingir e que, no entanto, permanecem obscuras. Nos últimos anos, psicólogos e pesquisadores do cérebro assumiram a responsabilidade de fazer a primeira pesquisa séria sobre felicidade. Anteriormente, a psicologia estava quase que totalmente focada em tratar da infelicidade, da mesma forma com que a medicina trata a doença. Porém, assim como o interesse no bem-estar e na prevenção aumentou dramaticamente nos últimos anos, também aumentou o interesse na felicidade.

Surpreendentemente, um dos tópicos mais controversos nessa nova área, a psicologia positiva, é se os seres humanos nasceram para ser felizes. Talvez estejamos todos perseguindo uma ilusão, uma fantasia abastecida por momentos ocasionais de felicidade que nunca se transformarão em um estado permanente. Ou talvez algumas pessoas sejam geneticamente predispostas a ser felizes, e essas serão as poucas a escapar do que o resto de nós vivencia, que é um tipo de contentamento em um nível baixo, na melhor das hipóteses. Alguns especialistas afirmam que a felicidade acontece por acaso, uma surpresa emocional que rapidamente vem e vai, como uma festa de aniversário surpresa, sem deixar nenhuma mudança permanente quando o evento termina.

Pesquisadores que estão à frente dessa nova área, a psicologia positiva, em particular os professores Sonja Lyubomirsky, Ed Diener e Martin Seligman, apresentaram o que eles chamaram de fórmula da felicidade. Esses pesquisadores encontraram três fatores específicos que podem ser quantificados em uma equação simples:

$$F = L + C + A$$

ou

FELICIDADE = LIMITES PREESTABELECIDOS + CONDIÇÕES DE VIDA + ATIVIDADES VOLUNTÁRIAS

Tendo em vista que essa é uma das teorias de ponta sobre felicidade, nós a exploraremos um pouco antes de mostrar que há uma maneira melhor de atingir o objetivo. Embora ela ajude a apontar o caminho, a fórmula para a felicidade não vai fundo o suficiente para desvelar o segredo real da felicidade.

O primeiro fator, *L*, é o limite preestabelecido do cérebro que determina o quanto você é naturalmente feliz. As pessoas infelizes possuem um mecanismo cerebral que interpreta situações

como problemas. As pessoas felizes, por outro lado, têm um mecanismo cerebral que interpreta exatamente as mesmas situações como oportunidades. Portanto, o fenômeno "copo metade cheio, metade vazio" tem suas raízes no cérebro e está "preestabelecido" de uma maneira que não varia muito com o passar do tempo. Segundo os pesquisadores, os limites preestabelecidos de uma pessoa são responsáveis por algo como 40% da experiência de felicidade. Aparentemente, esse limite é parcialmente genético. Se seus pais foram infelizes, é alta a probabilidade de você ser infeliz também. Mas há também as influências da infância que devem ser levadas em consideração.

O cérebro das crianças possui neurônios que espelham o cérebro dos adultos em suas adjacências. Os chamados neurônios espelhos são responsáveis pela forma como as crianças aprendem novos comportamentos, diz a teoria. Conforme se desenvolvem, as crianças pequenas não precisam imitar seus pais para aprender algo novo, elas apenas têm de observá-los, e determinadas células do cérebro dispararão de modo a espelhar a atividade. Por exemplo, um bebê, ao ser desmamado, observa como seus pais comem. Quando eles pegam a comida e a levam à boca, certas áreas de seus cérebros acendem. Apenas observar essa atividade faz com que as mesmas áreas do cérebro do bebê se acendam. Dessa forma, o cérebro em formação do bebê aprende um novo comportamento sem nunca ter efetivamente passado por tentativa e erro por si mesmo.

Esse modelo já foi testado em macacos e, em teoria, estendido aos humanos. Ele oferece uma explicação física para algo tão misterioso quanto a empatia, a capacidade de sentir o que o outro está sentindo. Algumas pessoas têm essa capacidade, outras não. Alguns indivíduos de coração puro possuem tanta empatia, que mal conseguem suportar quando outra pessoa está sofrendo. Pesquisas feitas com imagens por ressonância magnética e tomografia computadorizada sugerem que as funções cerebrais têm um papel fundamental na empatia. Os neurônios de uma criança espelham as emoções dos adultos ao seu redor, levando a criança a verdadeiramente sentir o que seus pais estão sentindo. Portanto, se uma criança está cercada por adultos infelizes, seu sistema nervoso será programado para ser infeliz, mesmo que ela não tenha nenhum motivo para ser infeliz.

Por que todas as crianças não aprendem a ter empatia? Porque o desenvolvimento cerebral é altamente complexo e nunca é o mesmo para dois bebês. Quando nós éramos bebês, todos os tipos de função cerebral estavam sendo programados ao mesmo tempo, e, para alguns de nós, a empatia teve um papel menor. Essa discrepância é problemática e é extensiva à felicidade. Quando se vê que o cérebro tem um limite preestabelecido para a felicidade, que pode ser rastreado tanto pela genética quanto por influências na infância, é muito fácil concluir que nada pode ser feito com relação a isso. No entanto, isso é um erro, pois nem o cérebro tampouco os genes têm estruturas fixas; ao contrário, estão em processo a cada minuto da sua vida, constantemente se transformando e evoluindo. Você ainda está sendo influenciado no nível genético por novas experiências. Cada escolha que você faz envia sinais químicos que percorrem seu cérebro, incluindo a escolha de ser feliz, e cada sinal ajuda a moldar o cérebro ano a ano.

De um modo geral, as pesquisas mostraram que o limite preestabelecido do cérebro pode ser alterado pelo seguinte:

Drogas, que agem como estabilizadores de humor, funcionam somente em curto prazo e têm efeitos colaterais.

Terapia cognitiva, que modifica o cérebro, nos ajudando a mudar nossas crenças limitantes. Todos nós contamos histórias em nossas cabeças que provocam a infelicidade. Repetir a mesma crença negativa ("Eu sou vítima", "Não sou amado", "A vida é injusta, há algo de errado comigo" etc.) cria caminhos neurais que reforçam a negatividade, tornando-a uma forma habitual de pensamento. Tais crenças podem ser substituídas por outras que se aplicam melhor à realidade ("Eu posso ter sido vítima no passado, mas não preciso continuar assim"; "Posso encontrar o amor se escolher lugares melhores para procurá-lo" etc.). Ao tratar pacientes cujas vidas são dominadas por crenças negativas, os psicólogos descobriram que alterar crenças realmente fundamentais pode ser tão eficaz para alterar a química do cérebro quanto prescrever drogas.

Meditação, que altera o cérebro de maneiras muito positivas. Os efeitos físicos de sentar-se calmamente, indo ao encontro do seu interior, são surpreendentemente abrangentes. Foi preciso muito tempo para desvendar o enigma. Pesquisadores tiveram que trabalhar contra a hipótese ocidental de que a meditação era algo místico ou, na melhor das hipóteses, um tipo de prática religiosa. Agora sabemos que ela ativa o córtex pré-frontal – onde está localizado o pensamento mais elevado – e estimula a liberação de neurotransmissores, incluindo a dopamina, a serotonina, a oxitocina e opiáceos do cérebro (encefalinas e endorfinas). Todas essas substâncias químicas, que ocorrem naturalmente no cérebro, têm sido relacionadas a diferentes aspectos da felicidade. A dopamina é um antidepressivo; a serotonina está associada ao aumento da autoestima; a oxitocina acredita-se agora que seja o hormônio do prazer (seus níveis também aumentam durante a excitação sexual); as endorfinas são analgésicos da dor, que também proporcionam a euforia associada após uma corrida de longa duração. Deveria ser óbvio, portanto, que a meditação, ao criar altos níveis desses transmissores, seja a maneira mais efetiva de mudar os limites preestabelecidos da felicidade. Nenhuma droga sozinha consegue organizar simultaneamente a liberação coordenada de todas essas substâncias químicas.

O segundo fator da fórmula da felicidade é o *C* ou condições de vida. Como todos queremos melhorar nossa qualidade de vida, damos como certo que mudar de condições ruins para boas nos fará mais felizes. Mas aparentemente esse fator dá conta de apenas sete a 12% do total da experiência de felicidade. Se você ganhar na loteria, por exemplo, inicialmente ficará eufórico. Ao final de um ano, você terá retornado ao seu nível basal de felicidade ou infelicidade. Depois de cinco anos, quase todas as pessoas que ganharam na loteria afirmam que a experiência, na realidade, deixou suas vidas piores. Especialistas em estresse cunharam o termo "eustresse" para descrever o estresse causado por experiências prazerosas intensas. Todos nós achamos que gostaríamos de passar por isso, ainda que o corpo não consiga identificar a diferença entre eustresse e distresse. Qualquer um deles pode desencadear a reação de estresse. Se você não se adapta bem ao estresse, boas experiências podem ser tão penosas quanto as ruins para o seu coração, seu sistema endócrino e outros órgãos e sistemas vitais ao organismo.

Da mesma forma como ocorrem com os acontecimentos felizes, as circunstâncias trágicas, como morte na família, um divórcio difícil ou uma catástrofe – como ficar totalmente paralisado depois de uma lesão na espinha –, não influenciam significativamente o nível de felicidade de uma pessoa em longo prazo. As pessoas possuem uma capacidade notável de se adaptarem às circunstâncias externas. A resiliência emocional, que é a capacidade de recuperação depois que algo ruim acontece, é também um dos principais indicadores daqueles que viverão até os cem anos. Coisas ruins acontecem a todos, mas ser capaz de se adaptar ao que vem depois é uma característica valiosa que adquirimos naturalmente. Nossa extraordinária capacidade de adaptação explica por que as condições de vida têm uma pontuação tão baixa como indicador da felicidade como um todo.

Quase 50% da fórmula da felicidade depende do terceiro fator, *A*, ou atividades voluntárias – as coisas que escolhemos fazer todos os dias. Que tipo de escolhas nos faz felizes? Um tipo de escolha é baseado no prazer pessoal, mas, surpreendentemente, os pesquisadores descobriram que esse não é o mais significativo. Aumentar seu prazer pessoal comendo uma boa refeição, tomando champanhe, fazendo sexo, indo ao cinema e assim por diante trará um tipo temporário de felicidade, por algumas horas ou no máximo um dia ou dois. A satisfação instantânea será seguida por um rápido declínio.

Outro tipo de escolha promove a expressão criativa ou a felicidade de outra pessoa. Em ambos os casos, um nível mais profundo do eu está sendo acessado. Segundo os pesquisadores, fazer as outras pessoas felizes demonstra ser um caminho rápido para a felicidade, e seu efeito é duradouro. Recorrer à expressão criativa para ser feliz também pode gerar resultados positivos, que duram uma vida inteira.

Isso, em poucas palavras, é o que os pesquisadores atuais nos dizem. No entanto, conhecer a fórmula da felicidade não garante a felicidade verdadeira ou duradoura. Somente o terceiro fator, *A*, atinge a vida interior da pessoa, abrindo a porta para o único lugar onde acredito que podemos verdadeiramente encontrar o segredo da felicidade. Vamos ver o que há além dessa porta. O que encontramos também responderá à pergunta mais importante: Os seres humanos são capazes de ser felizes de forma verdadeira e duradoura?

As tradições da sabedoria oriental nos mostram que a vida inevitavelmente apresenta sofrimento, o qual ocorre de muitas formas, incluindo os acidentes, as fatalidades, o envelhecimento, as doenças e a morte. Isso implica que os pessimistas estão certos quando declaram que a felicidade duradoura é uma ilusão. Os seres humanos, em particular, sofrem por conta da memória e da imaginação. Carregamos dentro de nós as feridas do passado e imaginamos que o futuro trará mais dor. Outras criaturas não sofrem de preocupação com o envelhecimento, a debilidade e a morte. Eles não se agarram ao passado, alimentando queixas e ressentimentos.

Os animais possuem memória. Se você chutar um cachorro, ele se lembrará da experiência e poderá rosnar para você se encontrá-lo dez anos mais tarde. Porém, diferentemente dos seres humanos, um cachorro que foi chutado não planejará por dez anos como dar o troco. Nossa capacidade de sofrer nos faz pensar em uma saída. Sendo assim, para milhões de pessoas, o hoje é planejado sobre como escapar à dor do ontem e evitar a dor do amanhã.

Em vez de tentar escapar ao sofrimento, os sábios orientais dedicaram-se a diagnosticar o sofrimento do modo como os médicos diagnosticam as doenças. Nas tradições védicas da Índia antiga, cinco causas principais foram relacionadas ao sofrimento e à infelicidade que ele causa:

1. Não saber qual é sua verdadeira identidade;

2. Apegar-se à ideia de permanência em um mundo que é por natureza impermanente;

3. Medo de mudanças;

4. Identificar-se com a alucinação socialmente induzida chamada ego;

5. Medo da morte.

A vida mudou drasticamente com o passar dos séculos, mas as origens do sofrimento não; então, até que as solucionemos, até mesmo as drogas mais poderosas, a educação mais amorosa e os esforços mais abnegados para fazer os outros felizes não funcionarão de fato. A fórmula da felicidade não leva em conta as doenças reais da existência humana. Estar vivo é ter medo de mudanças, apegar-se ao ego e suas falsas promessas, e temer a chegada da morte. Nós questionamos de maneira confusa a pergunta mais simples e básica: *Quem sou eu?*

Felizmente, não é necessário pelejar com as cinco causas do sofrimento. Elas estão todas contidas na primeira: a ignorância da sua verdadeira identidade. Uma vez que você tenha a experiência de quem você realmente é, todo sofrimento chegará ao fim. Isso, é claro, é uma promessa imensurável, mas ela tem perdurado por pelo menos três mil anos, esperando que cada nova geração a descubra. Cada descoberta é nova e depende do indivíduo. Por natureza, somos todos interessados em nós mesmos. Se você usar esse interesse para se aprofundar em seu íntimo, poderá encontrar o lugar onde seu eu verdadeiro se encontra, e então o segredo da felicidade se revelará.

Sua verdadeira identidade está na essência da consciência, que se encontra além da mente, do intelecto e do ego. Quando você olha além do seu eu limitado – o "eu" que luta para encontrar paz, amor e realização na vida –, está no caminho para encontrar sua verdadeira identidade. Estamos todos ligados à fonte da criação. Os sábios antigos nos deixaram uma bela imagem sobre isso: um santuário no coração que esconde uma pequena vela cuja chama é eterna. Quando você conseguir encontrar essa chama, terá encontrado a iluminação, e então a escuridão da dúvida, a raiva, o medo e a ignorância serão dissipados.

Quem você é transcende o espaço, o tempo e a causa e efeito. A essência da consciência é imortal. Se você se autoconhece nesse nível, jamais sofrerá novamente. Muitas pessoas comparam a iluminação com desapego, um estado diferente de isolamento, que parece assustador, porque elas supõem que o conforto do dia a dia deva ser sacrificado. Se forçadas a escolher entre a iluminação e o prazer pessoal, as pessoas sempre escolherão o último. Conhecer sua verdadeira identidade, porém, não o isola ou separa das alegrias do dia a dia. Ao contrário, é aí que você descobre o manancial de toda a alegria.

No contato com a fonte, descobrimos a ligação que une todos nós. Seu eu real é transpessoal, o que significa que ele se estende além dos limites da sua vida pessoal. *Transpessoal*, contudo,

não quer dizer “impessoal”, outra coisa que as pessoas temem quando pensam em iluminação. Mais uma vez, o oposto é verdadeiro. Como um mestre espiritual indiano muito inspirador certa vez colocou: “Meu amor irradia como a luz de uma fogueira. Não é direcionado a ninguém, não é negado a ninguém.” Se você valoriza o amor, a paz e a alegria, encontrar a sua verdadeira identidade expande essas coisas de forma exponencial.

Felizmente, conhecer seu eu verdadeiro não é difícil. É isso o que a natureza quer para nós. Uma vez encontrado o caminho, um passo se dá após o outro sem estresse nem grande esforço. Um pequeno grão de confiança é necessário no início. Na sociedade ocidental, poucos de nós somos criados para acreditar que a única cura permanente para a infelicidade é a iluminação, mas você pode experimentar essa verdade por você mesmo. Até mesmo os passos iniciais do caminho removem algum sofrimento, com frequência de maneira dramática.

De onde você está sentado neste momento, lendo esta página, a iluminação pode soar como uma perspectiva intimidadora e remota, mas, nas próximas páginas, eu apresentarei sete passos para guiá-lo nessa jornada. Tendo em vista que o que funciona melhor é sempre o mais simples, natural e livre de esforço, deixe-me oferecer-lhe uma única ideia que é tremendamente poderosa.

Em um mundo de mudanças constantes, há algo que não muda.

Esse simples pensamento descreve o objetivo de toda busca. Se você focar na sua respiração, poderá senti-la subir e descer. Se você focar nos seus pensamentos, poderá observá-los ir e vir embora também. Toda função no seu corpo tem o movimento de expansão e retração, e, na realidade, o mundo todo funciona da mesma maneira.

De onde vem essa expansão e retração? Onde está o imutável que faz com que a mudança seja possível? Isso tem de existir. Sem um oceano calmo, não poderia haver ondas. Sem uma mente calma, não haveria pensamentos. Sem o tão chamado estado fundamental, um domínio do potencial infinito de matéria e energia, a física nos diz que não poderia haver universo.

Observar que toda mudança tem base na não mudança é extremamente importante. Isso mostra que a sua existência, que está emaranhada em mudanças, deve ter raízes em um estado mais profundo do ser que nunca muda. Existe uma fonte, o estado fundamental. Pense em qualquer coisa que você pode observar – uma árvore, o pôr do sol, a lua à noite ou uma estrela distante. Você, o observador, e a coisa que está sendo observada um dia irão morrer. Ambos tornam-se iguais na impermanência. Mas a base do estado fundamental não vai e vem; permanece a mesma.

A iluminação consiste simplesmente em encontrar um modo de atingir esse estado fundamental. Tendo-o encontrado, você naturalmente irá identificar-se com ele. Você será capaz de dizer: “Esse é meu verdadeiro eu.” Isso é a iluminação, o que quer dizer que o segredo da felicidade está em suas mãos. As sete chaves para a felicidade também poderiam ser chamadas de sete chaves para a iluminação. Elas consistem em coisas simples, do dia a dia, para ser consideradas e feitas. Nenhuma mudança drástica no estilo de vida é necessária. Você não precisa dizer a ninguém que está no caminho da iluminação. Mas os outros irão notar que você estará mais feliz e realizado.

O processo que leva à iluminação é gradual e requer paciência, e, felizmente, o simples fato de buscá-la rende frutos aqui e agora. Qualquer passo que você dê na direção da essência de sua consciência – seu estado fundamental, seu eu verdadeiro – destrói algumas causas de infelicidade na sua vida. Ao mesmo tempo, a felicidade inata, que é seu direito de nascença, florescerá. Portanto, você está em um caminho duplamente bom: para eliminar a escuridão e trazer a luz.

ESTEJA CONSCIENTE DO SEU CORPO

Seu corpo e o universo são um só campo de energia, informação e consciência. O corpo é a sua ligação com o computador cósmico, que está organizando uma infinidade de eventos simultaneamente. Ao escutar seu corpo e responder a ele com consciência, você entra no campo de possibilidades infinitas, no qual a experiência natural é paz, harmonia e contentamento.

Há somente um templo no universo...
e ele é o corpo humano.

– Thomas Carlyle

Seu primeiro e mais confiável guia para a felicidade é seu corpo. O corpo é projetado para dar suporte à mente, e, trabalhando juntos, eles criam o estado conhecido como felicidade. Quando você estiver tomando a decisão de agir ou não, pergunte ao seu corpo: "Como você se sente em relação a isso?" Se seu corpo enviar de volta um sinal de distresse físico ou emocional, reconsidere a ação. Se seu corpo enviar um sinal de conforto e entusiasmo, prossiga. Juntos, corpo e mente formam um campo único. É artificial separá-los como costumamos fazer. Toda experiência tem um componente físico. Se você está com fome, a mente e o estômago estão com fome ao mesmo tempo. Se você passa por uma experiência espiritual incrível, seu coração e as células do fígado compartilham dessa experiência. Você não pode ter um único pensamento, sensação ou sentimento sem que seu corpo responda.

A primeira chave para a felicidade nos diz que, estando atentos ao corpo, nos conectamos ao campo fundamental de infinitas possibilidades. Por que a mente, o corpo e o espírito sentiriam de forma separada quando, na verdade, não estão separados? Pela falta de consciência. A consciência tem um poder enorme. Ela cria sintonia com cada célula. Regula as incontáveis interações do corpo. A consciência é o agente invisível, silencioso, que deixa seu corpo saber o que sua mente está pensando e, ao mesmo tempo, dá retorno do corpo para que a mente se sinta apoiada e compreendida. Em condições ideais, quando você tem a experiência de ser amado, sua mente captará que você é amado, suas células serão nutridas por esse amor, e sua alma exultará por você ter chegado fundo o suficiente a seu interior para encontrar a fonte do amor. Cada coisa boa que acontece na vida satura todo o seu ser.

Quando mente, corpo e espírito estão em harmonia, a felicidade é o resultado natural. Sinais da ausência de harmonia, por outro lado, são: desconforto, dor, depressão, ansiedade e doenças em geral. A infelicidade é uma forma de *feedback*. Ela sinaliza que a desarmonia adentrou o campo por algum lugar – seja pela mente, pelo corpo ou pelo espírito. A consciência tornou-se desconexa. Somente quando olhamos para a situação dessa maneira holística podemos relacionar saúde, completude e divindade, pois os três compartilham o mesmo estado de harmonia e desarmonia. Você já deve ter ouvido um ditado que diz: "*The issues are in the tissues*" (Os problemas estão nos tecidos ou células). Isso se refere ao fato de que problemas ou questões psicológicas, como a raiva, a depressão, as neuroses, a hostilidade e as ansiedades que se movimentam livremente, não são puramente psicológicas. Elas têm um correspondente no cérebro, que, através do sistema nervoso central, faz com que cada célula e tecido de seu corpo saibam que você tem um problema.

O campo todo se agita com a mais leve pontada de dor ou prazer. Em outras palavras, o campo está consciente. Quando você conscientemente presta atenção ao que seu corpo está lhe dizendo, essa consciência é tremendamente ampliada. Estar consciente não é o mesmo que ter um pensamento. Uma mãe tem consciência de como seu filho se sente sem ter de pensar "Fulano o está incomodando" ou "Sicrano se enganou". A consciência é intuitiva. Tudo o que você precisa fazer é prestar atenção, e a consciência lhe dá acesso a cada canto do campo infinito. É como estar plugado ao computador cósmico, pois, quando o campo organiza a menor parte da criação, também organiza o todo.

O oposto também é verdadeiro. Quando a consciência retrocede, rupturas podem ocorrer em muitos níveis ao mesmo tempo. Os ciclos de *feedback* não operam mais como deveriam entre corpo e mente. O fluxo de energia e sustentação que cada célula precisa começa a diminuir. Quando não presta atenção ao seu corpo, você o está colocando na mesma situação aflitiva de uma criança abandonada. Como é possível esperar que uma criança se desenvolva normalmente se os pais não prestam atenção nela, se ignoram seus chamados de ajuda e ficam indiferentes ao fato de seu filho estar feliz ou infeliz? O mesmo problema aplica-se ao corpo, e isso leva à mesma resposta. O corpo não para de se desenvolver por volta dos vinte anos de idade, uma fase que arbitrariamente chamamos de maturidade. Mudanças constantes estão sempre acontecendo, em todos os níveis, até chegar aos genes. Uma mudança nunca é neutra. Ou ela leva ao crescimento, desenvolvimento e evolução, ou leva à direção oposta, em direção ao declínio, falta de integração ou desordem. A diferença depende de como você presta atenção, pois a atenção é a sua conexão ao campo de infinitas possibilidades.

O campo possui certas qualidades ou atributos que apoiam a mente, o corpo e o espírito. Existem três qualidades que contribuem para a felicidade de maneira mais significativa. A inteligência é a primeira. Quando você escuta seu corpo, ouve por trás a mente do universo. Isso envolve muitas tarefas de uma só vez. Um corpo humano pode ter pensamentos, tocar piano, produzir hormônios, regular a temperatura da pele, matar germes, remover toxinas e gerar um bebê, tudo simultaneamente. Essa é uma demonstração miraculosa da inteligência. Essa inteligência também permite que você faça escolhas que levem à plenitude.

A plenitude parece um mistério para muitas pessoas, mas podemos decompô-la nas suas partes mais simples. A plenitude é o resultado de pensamentos certos, sentimentos certos e ações corretas. Cada área envolve o corpo. Não precisamos criar limites artificiais entre uma célula do fígado fazendo uma escolha certa, e a mente fazendo uma escolha certa. A inteligência engloba os dois. Se ela comete um erro no nível químico ou genético, a célula morre ou torna-se maligna. A mente discrimina o certo do errado em um nível diferente, o nível da ética e da moral. As emoções têm seu próprio nível, discriminando entre sentimentos acalentadores e tóxicos, ou entre relacionamentos calorosos ou prejudiciais. Quando você está conscientemente atento ao seu corpo e ao que ele está lhe dizendo, a qualidade da inteligência é amplificada. Seu alcance é infinito. Enquanto o corpo humano desempenha inúmeros processos físicos, ele acompanha o movimento das estrelas e planetas, pois seus ritmos biológicos são, na verdade, a sinfonia de todo o universo. É por isso que o chamamos de universo – “um verso”, “uma canção”.

O segundo atributo do campo é a criatividade. A criatividade mantém o fluxo da vida revigorado e novo. Ela previne a inércia, dissipa hábitos. Durante uma boa parte do tempo, o corpo parece estar preso à rotina. Uma respiração é igual à outra, uma batida do coração repete a ação que veio antes. Apenas para processar o alimento e o ar, suas células têm de repetir incansavelmente o mesmo processo químico com enorme precisão; nenhum improviso é permitido. Mas, de forma miraculosa, o corpo também possui completa flexibilidade para adaptar-se a novas situações. Quando você decide fazer algo novo – ter um bebê, correr uma maratona ou escalar uma montanha –, bilhões de células adaptam-se a essa nova intenção. Essa

flexibilidade não é mecânica. Não é como seu carro acelerando porque você pisou no acelerador. Ao contrário, seu corpo se adapta de maneira criativa.

Você pode observar isso percebendo a forma criativa como pensa e fala. Dois pensamentos não precisam ser necessariamente parecidos; não existe a exigência de que duas frases tenham as mesmas palavras. O cérebro demonstra um padrão de atividade neural que associa qualquer pensamento ou frase, mesmo que aquele pensamento ou frase nunca tenha aparecido na história do universo. A antiga tradição védica da Índia identificou a criatividade com *Ananda*, ou bem-aventurança. A bem-aventurança é normalmente descrita como uma alegria intensa, mas as células possuem alegria própria na forma de vitalidade, fluidez e dinamismo infinito.

Estar vivo é estar em estado de graça. Quando você está nesse estado, tudo parece possível. Seu corpo não é mais um fardo; você se sente leve como o ar. Nada é velho ou insípido. Em vez disso, seu potencial criativo entra em ignição. A criatividade depende da sua capacidade constante em se renovar, e essa capacidade tem sua base na alegria. Você não tem de se forçar a ser feliz – você não conseguiria, se tentasse –, mas pode se esforçar para ser consciente. A bem-aventurança nasce da consciência, que é por natureza cheia de vida, alerta, efervescente e exultante. A ausência dessas coisas pode ser corrigida simplesmente acessando uma consciência mais profunda.

O terceiro atributo do campo é o poder. Embora as células operem em nível microscópico, possuem o poder de sobreviver, multiplicar-se e se desenvolver em ambientes onde cadeias inteiras de montanhas sofrem desgaste, e oceanos antigos e vastos secam. Poder não significa agressão. O poder que não é visto ou sentido é o maior poder de todos. Ele organiza trilhões de células em um organismo que opera em harmonia. Ele é a defesa contra cada vírus e germe que poderia causar danos ao corpo, e monitora irrupções de câncer dentro do corpo propriamente dito.

Mais uma vez, é totalmente artificial colocar limites nesse atributo do campo. A mente, o corpo e o espírito expressam poder à sua própria maneira. A mente expressa poder através da atenção e intenção, transformando filetes de pensamento em realizações externas. O corpo expressa poder através da força física e resistência, mas também através da organização de processos infinitos em um todo coerente. O espírito expressa poder transformando o potencial puro em realidade. Na tradição indiana, o poder espiritual, chamado *Shakti*, é o mais importante. Quando alguém possui *Shakti*, pode transformar o invisível em algo visível. O que for imaginado se manifesta como realidade. Não há obstáculos entre o desejo e a realização.

O *Shakti* não é místico. É uma qualidade inata da consciência, sem a qual as moléculas invisíveis de oxigênio ficariam à deriva na atmosfera. Ponha em uso a consciência e essas mesmas moléculas levarão vida a cada célula do corpo. De maneira mais profunda, o *Shakti* lhe permitirá ser um cocriador do universo. Você não é um observador passivo no cosmo. O universo inteiro está se expressando através de você neste exato minuto. Ele se reconhece através de você enquanto a consciência se dobra sobre si mesma. Como um transformador que reduz a voltagem trabalhando através de cabos de alta voltagem, seu corpo reduz a energia do universo para uma escala humana. Mas o poder continua o mesmo. A descarga elétrica infinitesimal emitida por um único cérebro é exatamente a mesma de uma explosão de eletromagnetismo em

uma galáxia inteira. Esse poder é canalizado através da consciência, o que significa que, quando você se torna consciente de alguma coisa, interna ou externamente, estará aumentando sua cota de poder no universo.

Quero que você perceba que esse único ato – estar consciente do seu corpo – libera inteligência, criatividade e poder. Estar consciente não é algo trivial, e não é opcional também. Uma vez que você diminui sua consciência ficando perturbado, depressivo, agitado, infeliz ou ansioso, o fluxo de inteligência, criatividade e poder é interrompido. A maioria das doenças e deteriorações "naturais" que vemos na idade avançada, na verdade, é consequência não natural do declínio da consciência, que é sentida por cada célula e que danifica cada célula.

Uma das formas mais básicas de ficar consciente é estar ancorado no corpo. Não há mistério nisso. Simplesmente sintonize-se com os sentimentos de seu corpo sempre que estiver perturbado. Vamos supor que você esteja dirigindo seu carro e alguém o feche. Sua reação normal é ficar agitado ou nervoso; quando você se sente assim, acaba perdendo o foco calmo e relaxado que o conecta ao campo. Então tente isto: em vez de ficar perturbado, apenas direcione-se para o seu interior e sinta as sensações do seu corpo. Respire fundo, pois essa é uma maneira fácil de voltar à consciência do corpo.

Mantenha sua atenção nessas sensações perturbadoras até que elas desapareçam. O que você fez foi quebrar a corrente de estímulo-resposta, criando um vácuo, um intervalo de não reação. Isso impede a reação de se autoabastecer. Isso fará com que o corpo se lembre de seu estado natural de autorregular-se de forma harmoniosa e coordenada. E também o ancora. O estresse o puxa para outro estado, de respostas biológicas exageradas que disparam um fluxo de hormônios, aumentam os batimentos cardíacos, estimulam uma hipervigilância dos sentidos e muitas outras reações interligadas. Porém, isso tudo é temporário; são medidas emergenciais apenas. Se você permite que a reação de estresse se torne um hábito, entretanto, a desarmonia entra no campo. O estado normal de consciência relaxada tenta coexistir com o estado agitado de resposta de estresse, mas os dois não se misturam; eles não foram feitos para coexistir.

Sempre que você estiver perturbado, arrasado, estressado ou ofuscado, existe uma tendência de fugir. Negação é uma forma de fuga. Sobrecarregar-se com muito trabalho é um escape. Alterar sua mente com drogas e álcool é um escape. O que tudo isso tem em comum é a ausência de consciência. Você se anestesia ou desvia sua atenção sob a falsa crença de que estar consciente demais apenas aumentará sua dor. Na realidade, o oposto acontece. A consciência cura, porque a consciência é verdadeiramente completa, e a cura é basicamente um retorno à completude.

A ciência está apenas começando a entender o fenômeno da cura. Há milhões de anos, nossos corpos evoluíram para regular milhares de processos microscópicos simultaneamente. A doença ocorre quando o corpo se esquece de como fazer sua autorregulagem. A cura ocorre quando o corpo se lembra disso.

Você pode estar exposto à bactéria pneumococo, por exemplo, mas a simples exposição não é suficiente para criar a infecção. Você não contrairá pneumonia se seu corpo souber como produzir o anticorpo apropriado, e essa habilidade, basicamente, vem da consciência. Seu sistema imunológico reconhece o invasor, identifica-o e faz a intervenção apropriada. Esses são todos atos conscientes. A cura, portanto, não pode ser compreendida a menos que a mente esteja

tão plenamente consciente quanto o corpo. Na medicina, isolamos o sistema nervoso, o sistema endócrino, o sistema cardiovascular, mas ignoramos o sistema de cura. Ele é invisível, inclui cada parte do corpo e responde ao filete invisível do pensamento e do sentimento. Ainda que nada seja mais inteligente, criativo e poderoso quanto o sistema de cura, continuamos a ignorá-lo.

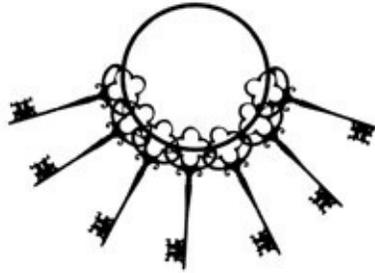
A cura deveria ser tão constante quanto respirar, e não um processo isolado de defesa de doenças. A cura deveria significar comunicação constante com o campo. Nós já cobrimos o passo mais importante: torná-lo consciente das sensações do seu corpo. A outra coisa que você pode fazer é começar a ficar consciente do campo que unifica tudo de forma invisível. Como isso pode ser feito? Normalmente você focaliza em coisas, pessoas e eventos – todo tipo de evento externo. Em vez disso, *tente olhar para os espaços entre as coisas*. Se você estiver olhando para outra pessoa, mude sua atenção para o espaço entre vocês dois. O campo existe onde pensamos que não há nada – no espaço entre pensamentos, no espaço entre os objetos, no espaço entre as respirações, no espaço entre os movimentos. Tudo é o mesmo espaço, mas o que chamamos de nada é falta de consciência. Se você estiver consciente, o espaço estará completo, rico, dinâmico. É o campo de potencial puro, a região desconhecida da qual o momento seguinte e tudo que há nele emergirá.

O espaço é sempre calmo. Portanto, quando você traz sua atenção para o espaço, tranquiliza sua mente. Ao mesmo tempo, seu corpo pode começar a libertar a frustração, a tensão e os resíduos de estresse passados que estavam armazenados. Nesse estado de profundo relaxamento, a cura torna-se mais ativa. Seu corpo precisa libertar a energia que está presa a emoções, memórias e traumas obsoletos. Em condições ideais, você não se identificaria com essas influências negativas; você não se prenderia a elas ou lhes acrescentaria mais energia. No entanto, todos nós o fazemos. Impedimos o corpo de relaxar ao constantemente colocar demandas excessivas nele, tanto consciente quanto inconscientemente.

Se você não acha que seu corpo está operando sob o peso dessas demandas, isso pode ser facilmente comprovado. Apenas relaxe, sente-se calmamente e diga a seu corpo que ele pode fazer qualquer coisa de que tenha vontade. Uma das seguintes coisas provavelmente acontecerá: suspiros profundos, sonolência, uma avalanche de memórias ou pensamentos, sensações físicas inesperadas (geralmente desconforto ou tensão), emoções espontâneas, talvez lágrimas e uma sensação de alívio. Esses são sinais do seu corpo de que ele precisa de espaço para se curar e se renovar.

Se seu corpo estiver hoje em um estado natural de autocura sem resistência, a experiência produzirá o efeito oposto. Se você se sentar calmamente e disser ao seu corpo para fazer o que tiver vontade, uma ou mais das seguintes reações irão acontecer: uma sensação de profunda tranquilidade e paz; um leve entusiasmo; leveza; uma alegria borbulhante, porém leve; e uma sensação de admiração pelo desconhecido que está olhando através da máscara do material da existência.

Em outras palavras, quando seu corpo está no estado natural, você está experimentando a felicidade. Quando você está feliz em um nível que não necessita de esforço, você recobra a memória de quem é na realidade. Sua consciência está plena, porque, em todas as células, há um

estado de conhecimento, de contentamento e a certeza da imortalidade. Na Índia, chamamos isso de *Sat Chit Ananda*, ou a consciência da eterna felicidade. Nesse estado do ser, seu corpo se cura simplesmente por se conhecer. O que ele conhece? Que os maiores atributos do divino – onisciência, onipotência e onipresença – são, na verdade, as coisas mais simples da vida.

PARA ATIVAR A PRIMEIRA CHAVE NA VIDA DIÁRIA, PROMETO A MIM MESMO FAZER O SEGUINTE:

1. Farei escolhas para maximizar a energia do meu corpo. Meu corpo é minha conexão com o fornecimento da energia infinita do universo. Se eu estiver sentindo falta de energia de alguma forma, significa que estou resistindo ao fluxo do fornecimento dessa energia infinita. Perguntarei ao meu corpo o que ele precisa e seguirei seu conselho. O estado ideal é vivenciar esta leveza de modo que eu não me sinta limitado pelo meu corpo. Meu corpo e o universo são um só.

2. Antes de agir com qualquer emoção, consultarei meu coração. Meu coração é um guia fiel quando deposito minha confiança nele. Ele me ajuda a vivenciar empatia, compaixão e amor. O coração é a sede da inteligência emocional. A inteligência emocional me permite entrar em contato com meu *eu* mais profundo. Ela ampara todos os relacionamentos, lembrando-me de ver a mim mesmo no outro.

3. A leveza do ser em meu corpo será o indicador da minha felicidade. Se eu sentir opressão ou tédio em meu corpo, prestarei atenção especial, pois esses sentimentos são sinais de que estou sofrendo de inércia ou força do hábito em vez de experimentar o potencial de vigor e renovação da vida que há em cada momento. A melhor maneira de reabastecer meu corpo é dar-lhe aquilo do que ele mais precisa, seja sono, descanso, alimento revigorante, alegria do movimento ou a comunicação com a natureza.

ENCONTRE A VERDADEIRA AUTOESTIMA

A verdadeira autoestima não é o mesmo que melhorar sua autoimagem. A autoimagem é o resultado do que as outras pessoas pensam de você. O verdadeiro eu está além das imagens. Ele pode ser encontrado em um nível de existência que é independente das opiniões boas ou más dos outros. Ele é destemido. Seu valor é infinito. Quando você mudar sua identidade da autoimagem para o eu verdadeiro, encontrará a felicidade que ninguém poderá lhe tirar.

Você, tanto quanto qualquer outra pessoa em todo o universo, merece seu amor e afeição.

– BUDA

Não deseje ser nada além do que você é,
e tente fazer isso com perfeição.

– SÃO FRANCISCO DE SALES

A felicidade é natural da vida porque é parte do eu. Quando você se conhece, acessa a felicidade diretamente da sua fonte. No entanto, a maioria das pessoas confunde-se com sua autoimagem. Nossa autoimagem é criada quando nos identificamos com coisas exteriores a nós. Essas coisas podem ser pessoas, acontecimentos e situações, bem como objetos físicos. As pessoas almejam dinheiro, por exemplo, acreditando que, quanto mais conseguirem, mais felizes serão. Embora todos nós saibamos que dinheiro não compra felicidade, a busca pelo dinheiro não chegou ao fim, porque nos identificamos muito fortemente com a quantidade de dinheiro que ganhamos, o quanto nosso emprego é bom e que tipo de coisas possuímos. Dinheiro, status, posses e a opinião dos outros têm uma influência poderosa sobre quem somos.

Um lado da moeda é que ansiamos por aprovação, pois ela fortalece nossa autoimagem. O outro lado é que tememos a desaprovação porque ela enfraquece nossa autoimagem. Tudo isso é conhecido como identificação com o objeto, o que significa que você se identifica com objetos fora de você. O oposto da identificação com o objeto é a identificação com o ser, o que significa que você se identifica com o seu verdadeiro ser, uma experiência completamente interior. O verdadeiro ser possui cinco qualidades, nenhuma das quais é criada por coisas externas, acontecimentos ou outras pessoas.

1. Seu ser verdadeiro está conectado a tudo o que existe.
2. Ele não tem limitações.
3. Ele tem criatividade infinita.
4. Ele é destemido e disposto a adentrar o desconhecido.
5. A intenção do nível do ser é poderosa e pode orquestrar a sincronicidade (a harmonização perfeita de circunstâncias externas que vêm ao encontro das suas intenções).

Modificar seu senso de identidade para o seu verdadeiro ser o liberta para criar uma vida de abundância, contentamento e plenitude. Estar amarrado a coisas exteriores o deixa preso a um nível superficial da existência. Você não precisa viver aí. Em um nível mais profundo de existência, você pode manifestar seus desejos mais profundos. Uma vez que você o permita, seu verdadeiro ser pode criar as situações, circunstâncias e relacionamentos na sua vida.

Quando você não está manifestando seus desejos mais profundos, a causa principal é por você estar enganado em relação a quem realmente é. A identificação com o objeto nos puxa da verdadeira identidade para a falsa identidade. Na Índia, este estado é conhecido como *avidyã*, ou a ausência do conhecimento verdadeiro. Um ditado antigo compara *avidyã* a um milionário andando pelas ruas como um mendigo porque se esqueceu que tem uma fortuna incalculável no banco.

Quando você não se lembra de quem é na verdade, não tem outra alternativa a não ser recorrer ao ego. A identificação com o objeto cria uma identidade do ego com todos os acontecimentos e circunstâncias do seu passado, a começar pelo dia em que você nasceu. Se você olhar atentamente, o ego é na verdade bastante inseguro. Ele é viciado em aprovação, controle,

segurança e poder. Não há nada errado com nenhuma dessas coisas. O problema é tornar-se viciado nelas a ponto de que, sem aprovação, controle, segurança e poder, você sinta-se perdido e amedrontado. Como em qualquer vício, no início, há uma sensação de prazer quando o ego está no controle: "Estou no controle; os outros fazem o que eu quero." "Sou seguro porque ninguém me desafia." "Sou poderoso porque os outros se sentem inferiorizados na minha presença." O ego tenta construir essas situações e pode alcançá-las, ao menos parcialmente. Entretanto, rapidamente o prazer vai embora, corroído por uma dúvida e temor torturantes. Aqueles a quem controlamos e sobre quem temos poder podem virar a mesa, e então veja o que acontece.

Se você quiser saber o quanto se identifica com seu ego em contrapartida ao seu verdadeiro ser, não há mistério. O ego tem as qualidades opostas das cinco descritas anteriormente.

1. O ego sente-se isolado e solitário. Portanto, precisa de validação exterior para sentir-se fazendo parte e tendo valor.

2. O ego sente-se limitado e restrito. Sem o poder e o controle sobre os outros, ele teme que sua vulnerabilidade seja exposta.

3. O ego prefere a rotina e o hábito à criatividade. Ele encontra segurança ao fazer hoje o mesmo que nos dias anteriores.

4. O ego teme o desconhecido mais que qualquer coisa. Isso porque ele vê o desconhecido como um lugar escuro e vazio.

5. O ego luta para conseguir o que quer. Ele assume que, sem luta, seus desejos nunca seriam satisfeitos; isso reflete uma sensação profunda de ausência interior.

Como você pode ver, o tema central do ego é a insegurança. Viver sua vida com base no ego o coloca à mercê de cada estranho na rua. Um momento de bajulação cria a felicidade; basta um comentário sarcástico, e você fica ofendido. Como fazemos, então, a transformação para nosso verdadeiro ser? Muitas pessoas tentam fazer essa mudança lutando contra o ego, mas isso é uma armadilha. Esse é o melodrama máximo do ego, lutar constantemente e nunca atingir a verdadeira plenitude, paz e felicidade. De qualquer modo, o ego resistirá à mudança que você quer fazer porque ele percebe a sua própria destruição na busca que você faz para encontrar seu verdadeiro ser.

Esse medo é totalmente infundado. O ser verdadeiro alcança tudo o que o ego quer – paz, plenitude, contentamento, uma sensação de completa segurança – porque todas essas qualidades estão no ser. Não é preciso lutar para encontrá-las. Portanto, o problema real é que o caminho que seu ego programou era o caminho errado, para começo de conversa. O ego torna-se deprimido quando não consegue o que quer; ele percebe isso como fracasso. O que o ego não consegue perceber é que você não falha quando o que queria era inatingível.

O ego nunca esteve no caminho certo. A identificação com o objeto nunca levará à garantia e segurança, plenitude e satisfação. Então, a pergunta verdadeira é como persuadir o ego a sair de

seus caminhos equivocados e, ao mesmo tempo, acabar com seu hábito de uma vida inteira de identificação com o exterior.

Primeiro, perceba o que está fazendo. Lembre-se, consciência é a chave da mudança. Quase todos saem por aí tentando ganhar a aprovação dos outros, repetindo um padrão que remete à infância, quando sentíamos que tínhamos de conquistar o amor dos nossos pais. Sem isso, nos sentiríamos totalmente perdidos; pensávamos até que poderíamos morrer – e poderíamos ter morrido. Mas agora somos adultos. Note com que facilidade ainda fica ofendido com pequenas desfeitas, o quão profundamente você ainda se sente quando alguém que você ama não presta atenção suficiente em você ou parece se afastar. Torne-se consciente desses sentimentos habituais. A lembrança de ficar ofendido no passado faz com que você coloque a importância indevida sobre o que um estranho pensa de você. A carência emocional de uma criança faz com que seja difícil aceitar que alguém que você ama pode simplesmente precisar de um espaço de vez em quando.

Ao abrir espaço para a consciência, não lute contra o medo e a insegurança que você libertou. A consciência tem poder curador se você simplesmente olhar e permitir. Uma ofensa dolorosa vem em sua direção; você se sente magoado. Fique com esse sentimento e ele se dissipará. Seu ego quer que você se lembre de uma crença equivocada que diz que você precisa continuar se defendendo todas as vezes. Lembrando o que nos magoou anteriormente, direcionamos nossas energias na direção de nos certificarmos de que uma ofensa antiga não se repetirá. Mas, ao tentar impor o passado sobre o presente, você nunca varrerá a ameaça de ser magoado.

Para corrigir esse erro, apenas pergunte a você mesmo: “Eu reconheço esse sentimento de ter sido magoado? Ele é antigo ou novo?” Se você estiver sendo honesto, verá imediatamente que é um sentimento muito antigo. O passado está vindo pegá-lo. Agora faça a pergunta seguinte: “Já me fez algum bem lembrar minhas mágoas antigas?” Novamente, se você estiver sendo honesto, verá que não lhe fez bem algum. Se relembrar velhas mágoas o tivesse impedido de ser magoado aqui e agora, você não se sentiria tão mal. Não ficaria tão vulnerável à desaprovação externa. Se seu ego estiver no caminho certo, ele não teria esse depósito tóxico de dores antigas.

Usando a simples consciência, você consegue neutralizar mágoas antigas não se apegando mais à crença de que elas estão lhe fazendo algum bem. O ego tem maneiras sutis de persuadi-lo a repetir hoje todas as táticas que não funcionaram ontem. Em vez de jogar o jogo dele, apenas observe o que está acontecendo. Você descobrirá que é desafiante ver através do jogo todo, pois ele tem seu lado positivo. Seu passado também tem momentos de alegria, sucesso, amor e plenitude. Ao desencavar essas experiências positivas, o ego sussurra: “Viu? Você está no caminho certo. Vou lhe dar mais coisas boas. Confie em mim.”

Ao trazer de volta as inseguranças do passado, mas misturando-as com lembranças de plenitude, o ego o convence de uma ilusão: de que um dia sua autoimagem será ideal. Você olhará no espelho e verá somente as coisas boas que criaram sua autoimagem, e nada de ruim. Ironicamente, ao perseguir um ideal, você termina por perder seu eu verdadeiro, que é acima de tudo o ideal.

Em vez de tentar pôr em prática seu ideal de autoimagem, renda-se à simplicidade e inocência do ser. Uma vez que você já sabe quem realmente é, ser é o suficiente. Não há necessidade de

lutar. Seu eu verdadeiro é o eu do universo. O que mais você pode querer? Quando você tem criatividade, é destemido, consegue adentrar o desconhecido e tem o poder da intenção, tudo já lhe foi dado.

A consciência requer prática e paciência. Leva tempo para o fruto amadurecer antes que caia. Mas, enquanto o processo se aprofunda, você notará mais calma, leveza, contentamento e sincronicidade em sua vida. Esses são sinais de que você está conectado com seu eu verdadeiro.

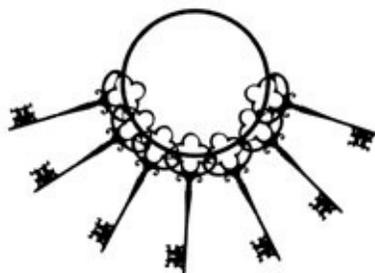
Lembre-se, o ego vem moldando sua percepção do eu por muitos anos. Isso já se tornou quase instintivo. Mesmo depois de as pessoas aceitarem a visão de um eu verdadeiro, elas saem por aí lutando contra seus hábitos nocivos, adotando um sistema de regras e disciplina que supostamente trará autorrealização. Uma pessoa autorrealizada é alguém que não precisa de aprovação e está liberto tanto de críticas quanto de elogios, alguém que não se sente superior ou inferior a qualquer pessoa, alguém que sabe como é agir com destemor porque não está apegado às influências de situações, circunstâncias, acontecimentos e relacionamentos. Não podemos construir essas qualidades a partir do material que o ego nos fornece. Tudo o que o eu verdadeiro representa é independente da imagem que o ego tão cuidadosamente construiu para se sentir bem consigo próprio.

É útil ter em mente o que é real e o que é ilusório:

A abundância é real. A escassez é uma ilusão.
Ser bom é real. Tentar ser bom é uma ilusão.
Render-se é real. Apegar-se é uma ilusão.
Este momento é real. O passado é uma ilusão.
Você é real. Quem você pensa ser é uma ilusão.

A identificação com o eu permite que você veja – e aceite – a realidade. Ao voltar-se para fora, você está apenas reforçando a irrealidade. E a irrealidade, infelizmente, é o que a nossa cultura está vendendo. Sempre que você se encontrar tentando impressionar alguém, pare por um momento. Considere o que está se passando. Pergunte a você mesmo: “Por que essa pessoa se importa se sou melhor ou pior que ela? Porque ambos estamos nos envolvendo com as mesmas referências exteriores. Ela precisa de mim tanto quanto eu preciso dela.” Perceba quanto esforço você está gastando para impressionar pessoas que depois vão dar as costas e tentar impressionar alguma outra pessoa. O ciclo é interminável, porque é baseado na insegurança mútua.

Quando você faz a mudança para a identificação com o eu, entretanto, esse comportamento autodestrutivo acaba. Somente você é juiz do seu próprio valor, e seu objetivo é descobrir valor infinito em você mesmo, não importa o que quem quer que seja pense. Lembro-me de ter lido sobre um excelente pianista russo cujo talento admirava todos, até mesmo seus rivais. Ele havia aprendido quase todas as peças de música clássica e as sabia de cor. Sua técnica era sobre-humana. Passagens extremamente difíceis eram brincadeira de criança para ele. Apesar disso, quando visitava os amigos, ele não demonstrava querer respeito e admiração. Nunca chamava a atenção para si. Quando era a hora de ir para a cama, ficava satisfeito em enrolar-se em um cobertor embaixo do piano na sala de estar.

Você pode imaginar o quanto seus amigos o consideravam. Eles tinham ainda maior admiração pelo grande homem que ele era, por não exigir respeito ou pensar que o merecia. Na inocência e simplicidade, há uma grandiosidade natural. Não se pode criar essa qualidade. Seu ser a irradia, e, somente ao descobrir seu eu, você poderá irradiar a beleza e a verdade naturais da vida.

PARA ATIVAR A SEGUNDA CHAVE NA VIDA DIÁRIA, PROMETO A MIM MESMO FAZER O SEGUINTE:

1. Observarei a mim mesmo em situações difíceis, sem julgamento. Simplesmente irei me observar até que não me sinta mais pressionado ou aflito. Tendo em vista que o ego é uma versão muito constrita do meu eu verdadeiro, ele cria a sensação de tensão e contração no corpo. Geralmente isso é sentido no peito, coração, estômago, plexo solar, ombros, pescoço ou costas. Sempre que meu ego estiver tentando dominar a situação, sentirei desconforto em um desses lugares. Neste momento, é suficiente estar consciente de que é ele que está criando a sensação. Ao observar o que o ego está fazendo, posso ficar à parte de uma sensação falsa do eu.

2. Questionarei minha motivação nas escolhas que faço. A motivação do ego sempre tem origem no seu vício pelo poder, controle, segurança e aprovação. O eu verdadeiro é sempre motivado pelo amor. Hoje começarei a mudar meu eu verdadeiro, ficando consciente das minhas motivações e percebendo o quanto é amor e o quanto é ego.

3. Recapitularei meu dia quando for para a cama à noite, relembrando cada acontecimento como um observador neutro. Farei isto por cinco minutos, deixando que todo o dia seja projetado como um filme na minha mente. Enquanto assisto, pedirei para me tornar consciente de quando eu estava atuando como ego e quando estava atuando como meu verdadeiro eu.

DESINTOXIQUE SUA VIDA

Seu estado natural é o de contentamento, paz e plenitude espontânea. Quando você não está vivenciando esse estado, alguma contaminação está presente no seu corpo ou na sua mente. A contaminação pode ser o resultado de emoções, hábitos e relacionamentos tóxicos, assim como substâncias tóxicas. Todas essas coisas têm início em primeiro lugar na mente, por conta de condicionamentos. Portanto, a solução para a toxicidade na sua vida encontra-se no nível onde a mente perdeu seu estado natural. Tais condicionamentos começam muito cedo na vida. Os primeiros sintomas são emoções tóxicas como a raiva, a ansiedade, a culpa e a vergonha. Conforme crescemos, isso é seguido de baixa autoestima, relacionamentos tóxicos e desequilíbrios no estilo de vida. Para desintoxicar sua vida, você precisa aprender como reverter toda essa gama de condicionamentos.

Quem subirá ao monte do Senhor, ou quem estará no seu lugar santo? Aquele que é limpo de mãos e puro de coração.

– Salmo 24

As raízes da infelicidade geralmente são invisíveis. Isso é especialmente verdadeiro com relação ao condicionamento que cria toxicidade na vida de uma pessoa. O condicionamento mais poderoso existe em um nível sutil na mente. Ele tem início no primeiro ano da vida de uma criança, assim que seu cérebro aprende como pensar, sentir e se comportar, começando com as influências de casa. O condicionamento torna-se uma característica dominante em todos nós muito cedo, antes de começarmos a andar.

É nessa época que programamos padrões de longa duração em nossos cérebros. Até hoje, você continua repetindo scripts que aprendeu quando tinha dois ou três anos. Pense em uma criança pequena passeando com sua mãe. Ela vê um pirulito gigante e quer um. O que ela faz? O padrão mais comum é o seguinte: primeiro a criança é simpática, pedindo com uma voz sedutora para a mamãe lhe comprar um pirulito. Se a tática não funciona, ela tenta o oposto, agindo de forma hostil. Ela choraminga, grita e faz uma cena. Se isso não funcionar também, o passo seguinte é a teimosia e a indiferença. Ela se recusa a prestar atenção à mãe, que quer que ela pare de ficar infeliz e de dificultar as coisas. Essa é uma abordagem mais sutil do que ser sedutora ou hostil. Se a teimosia falha, o passo seguinte provável é bancar a vítima – pobre de mim, ninguém me ama o suficiente para me comprar um pirulito. Quando a mãe finalmente cede, a criança fica condicionada, pensando que acabou de descobrir algo que "funciona".

Tão ingênuo quanto esse ciclo emocional possa parecer, milhões de adultos continuam a encená-lo, partindo da mesma crença de que suas táticas "funcionam" para conseguir o que desejam. O problema desse condicionamento é que, ao manipular outras pessoas, você não consegue realmente o que deseja, que é mais amor, paz e alegria. Como o condicionamento direciona o cérebro para uma sensação falsa de felicidade, você está, na verdade, se automanipulando. Você se torna o tipo de pessoa que não sabe ser outra coisa além de simpática, hostil, teimosa ou vítima.

O condicionamento é a forma mais sutil de toxicidade. Não podemos atingir a verdadeira felicidade sem nos libertarmos dos nossos condicionamentos mentais. Em nossa sociedade, há uma onda de interesse em levar uma vida mais natural, livre de substâncias tóxicas. Purificação de qualquer tipo é benéfica. O segredo da desintoxicação do corpo, porém, está mais na mente do que em qualquer outro lugar. Há sete passos para você se libertar das toxinas em um nível sutil:

passo 1. *Assuma a responsabilidade das suas reações no momento presente.*

passo 2. *Observe o que está sentindo.*

passo 3. *Nomeie seu sentimento.*

passo 4. *Expresse o que está sentindo.*

passo 5. *Compartilhe o que está sentindo.*

passo 6. *Libere o sentimento tóxico através de um ritual.*

passo 7. *Celebre a libertação e siga adiante.*

Esses sete passos podem ser aplicados se você estiver tentando mudar uma emoção, um hábito, um desejo ou um relacionamento tóxico, pois seus condicionamentos passados estão no coração de todos eles.

Assuma a responsabilidade. Em primeiro lugar, pare de culpar e de se sentir culpado. Livrar-se da sua atual infelicidade significa encontrar uma maneira criativa de alterar suas respostas condicionadas, que têm suas raízes no passado. Quando você não assume a responsabilidade, está colocando seu destino nas mãos de outra pessoa. Se você culpa alguém, está esperando que essa pessoa mude para que você possa se sentir melhor. Quanto tempo isso vai levar? Você poderá esperar pelo resto de sua vida. Já é difícil o suficiente mudar-se. Liberte-se da necessidade de mudar outra pessoa.

Observe seu sentimento. O condicionamento o treina a sentir-se do mesmo modo repetidas vezes, cada vez que você se encontra na mesma situação. Isso é frustrante porque, assim que a velha reação aparece, você fica emaranhado nela. O que você precisa é de um lugar límpido e claro, o lugar da observação. Observar significa estar presente com sua emoção e não ser usado por ela. A melhor forma de observar é localizar onde o sentimento está no seu corpo. Emoções tóxicas geralmente estão localizadas em um dos centros sutis conhecidos em sânscrito como os *chakras*. A raiva é sentida nos intestinos; o nervosismo, no estômago; o medo, no coração; a frustração, na garganta; a tensão sexual, na área genital. Não há necessidade de se complicar com isso, entretanto. Ao perguntar que tipo de sentimento tóxico as pessoas têm, a maioria diz ter medo ou raiva. Quando você tem esses sentimentos, não se deixe envolver pelo "que" eles estão dizendo. Em vez disso, sinta "onde", em seu corpo, eles estão se expressando. Localizar um sentimento no corpo poupa a conversa mental interior que mantém tais sentimentos vivos.

Nomeie seu sentimento. Seja qual for a sensação que encontrar em seu corpo, dê um nome a ela. Use palavras simples: *medo, raiva, hostilidade, frustração, vergonha, culpa, ciúmes*. Não use palavras de julgamento como *traído*, *desapontado* e *magoado* – qualquer palavra que implique culpar alguém. Nomear o sentimento é um modo de reconhecer com o que você está lidando. Por estar sendo simples – e honesto –, você não ficará preso à longa e complicada história que todos nós somos tentados a reprocessar, quando ficamos decepcionados. Toda história é sobre uma coisa apenas: o passado. Suas sensações e emoções estão no presente.

Expresse o sentimento. Qualquer emoção torna-se mais tóxica quando você a reprime. Expressá-la conduz à liberação, que é purificante para o corpo e para a mente. Esse passo não significa expressar o quanto você odeia ou culpa alguém, mas, tendo em vista que você naturalmente quer contar a sua versão, primeiro expresse seu sentimento do seu ponto de vista escrevendo-o. Depois, o expresse a partir do ponto de vista da outra pessoa, o que é mais difícil. Depois, escreva sua posição a partir do ponto de vista da perspectiva de um terceiro, como se você estivesse fazendo uma cobertura para o *New York Times*. Quando você passa pelas três perspectivas, o conflito, a raiva ou o medo que está sentindo começa a perder a energia. Você expandiu sua consciência. A expansão permite que a energia aprisionada comece a fluir; a contração mantém a energia reprimida até sua supuração, como uma ferida que não foi cuidada.

Essa é uma regra útil, pois a primeira reação de todos é assumir um único ponto de vista, o seu próprio.

Compartilhe seu sentimento. Agora amplie sua perspectiva particular, permitindo que outros participem. Compartilhe seu sentimento com alguém em que você confie. Divida todo o processo pelo qual você está passando, incluindo os três pontos de vista. Não fique somente na queixa ou deixe que o acontecimento fique apenas no seu próprio ponto de vista. Seu objetivo é atingir uma reflexão verdadeira, o que o ouvinte certo poderá proporcionar.

Libere o sentimento através de um ritual. Invente sua própria cerimônia que simbolicamente irá purificar sua vida dessa substância tóxica em particular. Você está invocando o poder milenar dos símbolos que faz parte de todas as culturas. Tendo passado por esse processo, você descobrirá que não precisa mais estar preso a ele. Preferirá ser a pessoa que está livre desse sentimento tóxico. Crie um ritual do qual se lembrará e que seja significativo para você – jogando um bilhete no rio, entregando seu fardo para a Virgem Maria, atirando seu sofrimento no mar preso a uma pedra –, o ritual que lhe permita dizer: "A partir deste momento estou livre." Você pode fazê-lo em particular, mas muitas pessoas querem testemunhas para validar sua libertação e ajudá-las a se lembrarem da importância desse ato.

Celebre e siga adiante. Agora é a hora de honrar sua libertação pelo contentamento e gratidão compartilhados. Você estará celebrando um fim e um começo. A ocasião não tem de ser ruidosa ou ostentosa. Você está se dando um presente. Isso é simbólico na sua importância, pois, na celebração, você valida que merece ser livre e feliz. E, então, siga adiante.

Nem sempre todos ficam confortáveis com os sete passos completos. Tente-os mesmo assim, pois o condicionamento tem o hábito de dizer: "Você não precisa mudar. Está bem do jeito como está." Mas, se você estiver se sentindo desencorajado, deprimido e ansioso, essa voz está mentindo. Não importa o quão familiar ela possa parecer, é a voz da derrota; ela está trabalhando contra a sua felicidade.

Esses sete passos lhe permitem estabelecer novos padrões para enfrentar as coisas de uma maneira nova. Não tenha pressa ao fazê-los, nem ceda à tentação de pular algum passo. Deixe que cada passo tenha sua própria integridade. Essa é a única forma de fugir do passado, preenchendo o presente com um novo comportamento. Haverá o tempo em que você não terá de passar pelos sete passos porque já terá adquirido habilidade em reconhecer seus sentimentos, observá-los e mover a energia tóxica que os mantém presos. Finalmente, você poderá descobrir que pode automaticamente ver sua situação a partir de vários pontos de vista. Por enquanto, dedique-se a cada passo de purificação interior.

Uma vez que você começar a se sentir emocionalmente livre porque não está mais reprimindo sentimentos, terá aberto espaço para desintoxicar sua vida em geral. Descobrirá que quer simplicidade em sua vida, pois a felicidade é simples. Antes, era fácil ficar emaranhado em coisas supérfluas em todos os níveis – muitas atividades, posses, sentimentos enterrados e decisões que nunca eram tomadas. Quando você está pronto, entretanto, tudo o que é supérfluo pode ser libertado. Aqui está um *checklist* básico.

1. Organize o espaço à sua volta.

2. Se comprar algo novo, dê alguma coisa.

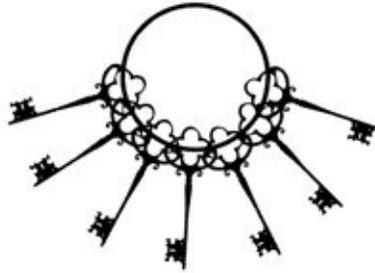
3. Gaste dinheiro para ajudar o ambiente, retornando uma fração dos presentes da natureza para você.

4. Faça algo que não seja por dinheiro.

5. Seja generoso.

6. Seja desprendido ao doar, particularmente com o que é intangível.

7. Nutra seu corpo em vez de intoxicá-lo.

A vida pode ser complicada e tornar-se cada vez mais complicada, ou ser simples e se tornar mais simples. O principal é mudar do primeiro estado para o segundo. O condicionamento emocional é onde tudo começa, sempre. Portanto, toda vez em que você conseguir escapar do seu velho condicionamento, mesmo que seja de uma maneira mínima e que pareça insignificante, estará formando redes neurais eficientes em seu cérebro. Em linguagem simples, estará ficando com a cabeça vazia. Em vez de ficar indeciso entre *A* ou *B*, estará ensinando seu cérebro a sentir o mundo diretamente. Essa nova maneira de sentir tem possibilidades ilimitadas. Essa é a diferença entre ser condicionado e não condicionado – no último estado você dá a si mesmo muito mais do potencial infinito da vida. Resumindo, existe apenas uma toxina. É aquela que o tira do seu eu verdadeiro. Seu eu verdadeiro respira completa liberdade de escolha. Todos os dias, crescem possibilidades incontáveis. Quando você finalmente estiver livre de todo condicionamento, será verdadeiro e estará purificado ao mesmo tempo.

PARA ATIVAR A TERCEIRA CHAVE NA VIDA DIÁRIA, PROMETO A MIM MESMO FAZER O SEGUINTE:

1. Eu prestarei atenção ao processo dos sete passos sempre que uma emoção tóxica surgir. Começo assumindo a responsabilidade pelas minhas próprias reações, e não culpando outras pessoas. Qualquer reação que me fizer infeliz será responsabilidade minha modificar. Encontrarei o poder de mudar, fugindo de meus velhos condicionamentos que me mantêm infeliz. Essa é a maneira mais poderosa de desintoxicação.

2. Antes de colocar qualquer coisa em meu corpo, perguntarei se isso está me nutrindo ou não. A nutrição pode vir na forma de uma comida benéfica, mas também de emoções benéficas e todas as influências curativas. Não forçarei a mudança de nenhum hábito. Se estiver acrescentando qualquer coisa tóxica à minha vida – seja na forma de substâncias, emoções ou relacionamentos –, não lutarei contra meus impulsos. Em vez disso, descobrirei a mudança na raiz da causa, que é o condicionamento emocional.

3. Darei um passo para simplificar minha vida. Sempre que perceber que algo se tornou complicado demais, verei que isso leva somente a mais complicações. Meu objetivo é ficar livre de coisas supérfluas que pesam em mim. Em primeiro lugar, vem a simplicidade de espírito, que não tem nada a ver com as aparências, e tem tudo a ver com a felicidade que acompanha meu verdadeiro eu.

DESISTA DE TER RAZÃO

Uma quantidade enorme de energia fica disponível quando você desiste da necessidade de ter razão. Ter razão implica que alguém deve estar errado. Todos os relacionamentos são prejudicados por um confronto entre o certo e o errado. O resultado é muito sofrimento e conflito no mundo. Abrir mão da necessidade de ter razão não significa que você não tenha seu ponto de vista. Porém, você pode abrir mão da necessidade de defender seu ponto de vista. No estado de indefensibilidade, encontramos a invencibilidade, pois não há mais nada a atacar. Somos todos uma única consciência, com maneiras singulares de vivenciar o mundo. A completude é um estado profundo de paz e felicidade.

Se você nunca se dá importância, jamais a perderá.

– Tao Te Ching

Aquele que aceita o fluxo da natureza é bem-aventurado.

– Tao Te Ching

A maioria das pessoas está aprisionada por uma armadilha, tentando impor seus pontos de vista ao mundo. Elas carregam crenças sobre o que é certo e errado e ficam agarradas a essas crenças por anos. "Eu estou certo" traz conforto, mas não a verdadeira felicidade. As pessoas pelas quais você se sentiu ofendido nunca se desculparão e farão suas feridas ou ressentimentos desaparecerem. As pessoas que você julga ficarão isoladas de você. Ninguém jamais se tornou feliz provando ter razão. O único resultado é conflito e confrontamento, pois a necessidade de estar sempre certo faz com que alguém esteja errado.

Não existe nada como uma, e apenas uma, perspectiva correta. Certo é aquilo que está de acordo com a sua percepção. Você vê o mundo como você é. Os outros veem o mundo como eles são também. Este insight é extremamente libertador porque, antes de tudo, faz de você uma pessoa única. No fim das contas, faz de você um cocriador com Deus. Quando a sua consciência se expande, a realidade também o faz. Um enorme potencial escondido é revelado.

O oposto acontece se você insistir em ter razão. Tendo em vista que os outros vão discordar, sua necessidade de estar certo irá gerar antagonismo e rejeição. Como nós infelizmente sabemos, se a necessidade de ter razão é rígida e ferrenha o suficiente, as guerras se sucedem, com frequência em nome de Deus. Se o mundo é um espelho de quem você é, ele está sempre refletindo um ponto de vista. A objetividade é uma ilusão do ego, criada para sustentar sua insistência em que aquilo que ele vê é correto. É trágico que pessoas sacrifiquem o verdadeiro objetivo da vida, que é aumentar a alegria e a felicidade, pelo frio conforto de julgar os outros e se sentir superiores. Se você vê o mundo com julgamento, em vez de amor, esse é o mundo em que habitará.

Os conflitos surgem como resultado da falta de entendimento de que há tantos pontos de vista quanto há pessoas. Nossos pontos de vista únicos são uma dádiva. Vivemos em um universo que reflete quem somos, o que deveríamos valorizar e celebrar. Em vez disso, corremos para defender nosso pequeno pedaço dele. Pense em como os relacionamentos se desenvolvem. Nós nos damos bem com alguém que concorda com nosso ponto de vista. Sentimos uma ligação íntima; sentimo-nos respeitados na sua presença. E então o encanto é quebrado: acabamos descobrindo que a outra pessoa tem muitas opiniões e crenças com que não concordamos de forma alguma. Nesse ponto, a guerra entre o certo e o errado tem início, e a estrada para a infelicidade se projeta diante de nós.

O simples fato de estar em uma relação íntima faz com que seja ainda mais doloroso descobrir áreas de diferença de opinião. Em um nível emocional sutil, você se sente abandonado. A maravilhosa sensação de fundir-se com quem você ama é rompida. Nesse momento, o amor fica comprometido, pois ambos experimentam o retorno ao ego, que diz: "Eu tenho razão. Meu jeito de fazer as coisas é o único jeito. Se você realmente me amasse, desistiria por mim." Na realidade, porém, o amor não foi enfraquecido. Foi apenas bloqueado pela necessidade de estar certo, de apegar-se ao seu próprio ponto de vista, em vez de se render ao que o amor faria. Para o ego, entretanto, render-se significa derrota e desgraça.

Se você está atento a esse fato, então toda vez em que o impulso de ter razão irromper em sua consciência, olhe para as suas circunstâncias dentro do contexto. É possível que o ponto de vista de outra pessoa seja tão válido quanto o seu? A partir do momento em que a igualdade de

pontos de vista é dada como certa, torna-se possível agora deixar de lado o roteiro do ganhar-perder. Pergunte a si mesmo: “O que eu quero com essa situação, ter razão ou ser feliz?” Você consegue perceber que os dois não são a mesma coisa? Quando você se submete à necessidade de ter razão, está dando as costas ao amor, à comunhão e, em última instância, à unidade. A unidade é o entendimento de que, em um nível mais profundo, todos nós compartilhamos da mesma consciência, que é a fonte de todo o amor e alegria.

Quanto mais você aceitar isso, menor será sua necessidade de julgar. Conforme sua experiência de não necessitar ter razão vai se aprofundando, sua mente vai ficando mais tranquila. Você começará a sentir mais empatia, e sua percepção se expandirá. O resultado é um conhecimento que engloba tanto você quanto a pessoa que discorda de você. Conforme você vai relaxando e se tornando menos defensivo, começa a deixar de lado sua obsessão com definições, rótulos, descrições, avaliações, análises e julgamentos. Isso tudo é parte de uma série de defesas do ego. Essas defesas trabalham excepcionalmente bem para iniciar brigas e guerras; são péssimas, no entanto, em promover a paz.

Quando a necessidade de ter razão se esvai, não temos mais tantos sofrimentos e ressentimentos, que são os efeitos colaterais de fazer alguém se sentir mal. É uma percepção errônea fazer-se de vítima. Mas não são vítimas reais os que foram terrivelmente injustiçados e maltratados? A injustiça é bastante real e inegável. O rótulo de “vítima”, entretanto, vai além – é uma dor psicológica. Uma pessoa marcada como tal não consegue evitar construir uma história que é reforçada a cada nova experiência: “Eu estou marcado pela vida, minha situação é de fraqueza e humilhação. Sinto-me ofendido por aqueles que têm poder sobre mim. Meu sofrimento se tornou quem sou.” No final, ser vítima é, na realidade, uma forma de autojulgamento. Em nome de ter sido ofendido, você se ofende todos os dias ao assumir o papel de vítima.

Superar o ressentimento faz com que você se desconecte da raiva e da hostilidade. A raiva fecha a porta para o mundo do espírito. Da mesma maneira como você se sente justificado por guardar ressentimentos, em um nível mais profundo, se prendeu àquele que o ofendeu. Essa conexão torna-se tão importante, que obscurece a conexão com o espírito, com seu eu superior e sua alma. As pessoas com frequência usam a espiritualidade para justificar seus insultos morais, o que está muito longe de ser o ideal. Enquanto é fácil termos empatia por esse ponto de vista, é importante considerar que até mesmo um insulto moral é o mesmo que fúria. Tendo em vista que a consciência é um campo que engloba todos, o resultado é que mais raiva, ressentimento e hostilidade estão sendo acrescentados ao campo.

O insulto tende a tornar-se uma desculpa pela inação. As pessoas que verdadeiramente combatem as injustiças do mundo não são consumidas pela raiva. Elas são lúcidas, têm autocontrole e estão certas dos seus valores. Elas conseguem distinguir entre o que é passado e já se foi, o que nada pode ser feito, e o que é presente e, portanto, passível de ser corrigido. Einstein disse a famosa frase: “Nenhum problema pode ser resolvido no mesmo estado de consciência em que foi criado.” Vale a pena lembrar-se disso sempre que você estiver tentado a racionalizar sua raiva como algo moral. O moralismo nunca resolveu nada. Apenas fomenta mais

raiva, provoca um antagonismo profundo. Acima de tudo, ele desafia a regra de Einstein: o estado da solução é sempre diferente do estado do problema.

Para ir além do nível do problema, você deve ver-se com clareza. Muitas pessoas nem ao menos percebem quando estão defendendo sua necessidade de ter razão. Os sinais nem sempre são raiva e ressentimento. No entanto, o comportamento moralista tem sempre um denominador comum: a recusa em render-se. Somente a rendição proporciona a liberdade do julgamento. Quando você está dominado pelo ego, a rendição soa como total derrota. O ego obtém sucesso sob as seguintes condições:

Você consegue o que quer.
Os outros concordam em seguir sua programação.
Há uma sensação de autocontrole.
O certo e o errado são claramente demarcados.
Ninguém ultrapassa a linha entre o certo e o errado.
Você dita as condições de como amar alguém e ser amado.
Quem concorda com você demonstra que o ama.
Quem lhe obedece sente-se seguro. A pessoa a quem você deve obedecer sente-se insegura.

Ironicamente, as condições para fazer seu ego feliz acabam por fazer você muito infeliz. Não há alegria em estar no comando, não há amor em controlar os outros, não há crescimento em defender a linha entre o certo e o errado. A história do ego é tão sedutora, no entanto, que incontáveis pessoas buscam a felicidade da forma descrita. Elas podem até atingir a autodisciplina e o poder perfeitos sobre os outros, mas, ao fazer isso, estarão se autossacrificando.

Para encontrar seu eu verdadeiro, você deve render-se a ele, e a melhor forma de fazê-lo é render-se a outra pessoa. Isso não quer dizer que um ego cede ao outro ego. Isso sim significaria derrota. Em vez disso, você compartilha com o outro a verdade sobre você mesmo.

Você quer amor sem limitações.
Você quer se sentir seguro.
Você quer se expressar de maneira criativa.
Você quer se expandir com alegria.
Você quer ser livre.
Seu maior desejo é pela unidade em um estado de perfeita paz.

Quando você consegue compartilhar esses desejos profundos com o outro, o que acontece? Aquilo que vem acontecendo. O mundo refletirá seu nível de consciência. No caso, o reflexo vem da outra pessoa – aquele que compartilha da sua verdade. Quando você diz à pessoa que ama: “Você é meu mundo”, está sendo bastante literal.

Porém, esse é o primeiro estágio da rendição. Não é possível que duas pessoas queiram a mesma coisa todos os minutos do dia. Ambos querem coisas diferentes; ambos têm pontos de vista diferentes. Para que a rendição vá além de um mero ideal, ela deve ser prática. Muitas pessoas querem ter um relacionamento espiritual, mas tropeçam nos vários obstáculos que

surgem no dia a dia – questões sobre dinheiro, carreira, família e ambições, por exemplo. Não há necessidade de anular essas questões ou fazer acordos que não satisfaçam plenamente às duas partes. Se você não consegue se respeitar, não poderá respeitar o outro.

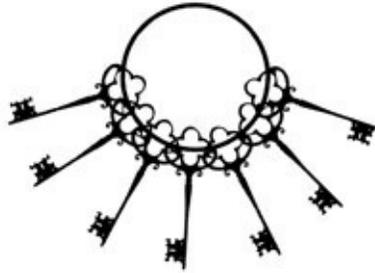
O segredo não é render-se à outra pessoa, ou mesmo um ao outro. Você rende-se ao caminho. É o caminho que vocês compartilham. Seu compromisso não é com o que você quer ou com o que seu parceiro quer. O desejo individual é secundário. Vocês se comprometem com o caminho que os está levando. Desse modo, desistem da perspectiva centrada no ego. O foco muda para o espaço entre você e aquele que você ama. Essa é a lacuna entre o ego e o espírito. Sempre que estiver tentado a obedecer ao seu ego, vá a esse espaço compartilhado e pergunte o seguinte:

Que escolha é mais amorosa?
O que nos trará paz?
O quanto estou consciente?
Que tipo de energia estou criando?
Estou agindo com confiança ou com falta de confiança?
Consigo sentir o que meu parceiro está sentindo?
Consigo dar sem esperar nada em troca?

Essas perguntas não possuem respostas automáticas. Elas têm a função de despertá-lo espiritualmente. Elas o sintonizam com um processo que vai além do "eu" e "você". O espaço que você divide com alguém lhe permite olhar além do ego. A vantagem de fazer isso não é óbvia inicialmente. Seu antigo condicionamento dirá: "O que há de errado em conseguir o que eu quero? Por que devo considerar alguém antes de mim? Tenho o direito de querer coisas boas para mim."

O que seu ego não consegue ver é algo precioso que está escondido em cada relacionamento espiritual: o mistério. O mistério nasce do amor; ele o chama de um lugar de paz e contentamento que o ego não pode alcançar, por mais que se esforce, exija e precise. Pelo simples fato de adentrar o espaço entre você e quem você ama, você abre-se para o mistério. Quando duas pessoas se apaixonam, a existência do mistério fica patente; ele praticamente as cega. Elas sentem-se unidas e perfeitas em seu estado de êxtase. Nada pode dar errado. O mundo todo existe na outra pessoa. Porém, quando o romance perde o vigor, esse sentimento perde força também. Então, é preciso comprometimento para manter vivos aqueles primeiros vislumbres de uma plenitude que se encontra além de você, ainda que não seja nada além de você mesmo.

Quando você se compromete com o caminho, também rende-se a ele. Pergunte-se todos os dias: "O que o amor pode fazer? Mostre-me. Estou pronto." As respostas vão surpreendê-lo. O amor pode solucionar problemas, curar feridas, dissolver disputas e trazer respostas inesperadas. Não estamos falando aqui do amor pessoal, o sentimento que está dentro de uma única pessoa. Esse amor vai além do pessoal, observa e conhece tudo. Quando você se doa a ele, as diferenças do dia a dia tornam-se pequenas: dinheiro, ambição, carreira, preocupações familiares, tudo fica mais claro. Um poder invisível reconcilia os opostos; ele cria harmonia espontaneamente.

Para experimentar esse estado, não é possível trabalhar nisso ou tentar controlá-lo. Você se permite estar acessível. Observa o que está acontecendo, você se solta e espera pacientemente e obedece quando o impulso certo assume o controle. É dessa forma que se vive espontaneamente. Seja o que for que aconteça, é a coisa certa. O que você precisar em um nível mais profundo lhe é dado automaticamente. É possível existir nesse estado, embora poucas pessoas o façam. Na verdade, essa é a maneira mais natural de se viver. No entanto, se você julga sua vida, se se prende a ter razão, se insiste em colocar limites, então o mistério não o atingirá. Viver em harmonia com o mistério leva tempo. Renunciar, como qualquer outra coisa, é um processo, e não um salto. Apesar dos altos e baixos, o caminho sempre segue em frente, e cada passo é um passo de amor. Em última instância, essa é a razão dos relacionamentos, nos tornarmos capazes de olhar dentro dos olhos de alguém e compartilhar o conhecimento que o poder do amor deu a ambos.

PARA ATIVAR A QUARTA CHAVE NA VIDA DIÁRIA, PROMETO A MIM MESMO FAZER O SEGUINTE:

1. Eu me surpreenderei quando tiver vontade de ter razão. Quando isso acontecer, observarei o impulso e o deixarei passar. Ao vigiar esse comportamento, inicio minha transformação. Cada lembrete reforçará meu objetivo na vida, que é ser feliz, e não ter razão.

2. Irei me abster de julgar as coisas como sendo certas ou erradas, boas ou más. Encontrei liberdade em uma perspectiva mais ampla que leva a soluções criativas, em vez de julgamentos e acusações. Minha felicidade reside na quietude calma que está além de todos os rótulos.

3. Quando estiver tentado a me ver como vítima, lembrarei que sou o criador das circunstâncias que vejo. Perguntarei a mim mesmo: "O que estou fazendo nesse estado de consciência em que estou criando isso?" Apenas por fazer essa pergunta, mudarei do estado de vítima para o de criador.

FOQUE O PRESENTE

Se você focar o presente, sua vida será constantemente renovada. O momento presente é o único momento que é eterno. Nunca morre, tampouco pode ser esquecido. Portanto, a felicidade no presente não lhe pode ser tirada. O presente o libertará da armadilha do tempo, que traz sofrimento através do pensamento, avaliação e análise. Estando totalmente no presente, você vivencia o intemporal, o perene. Nesse estado, você descobre seu eu verdadeiro.

Nunca haverá perfeição maior da que a que existe agora.

– DA "CANÇÃO DE MIM MESMO", WALT WHITMAN

Embora todos nós tenhamos ouvido que devemos viver no presente e não no passado, há uma lição espiritual mais profunda a ser encontrada nessas palavras. Antes de um pensamento surgir em sua mente, você está em um estado perene, não temporal. Depois de o pensamento ter servido ao seu propósito, ele pode trazer um desejo ou a memória de um acontecimento passado, e você retorna ao estado de intemporalidade. Ali, você não precisa de um motivo para ser feliz. Você simplesmente é.

A felicidade baseada em motivos é, na verdade, outra forma de infelicidade. Seja qual for o motivo da sua felicidade – um bom relacionamento, uma situação agradável ou posses materiais –, ela pode lhe ser retirada a qualquer momento. Portanto, sua felicidade é frágil e dependente de coisas externas. A felicidade sem motivos é a felicidade real. Frequentemente nos referimos a ela como um estado de graça. Essa é uma felicidade que jamais poderá ser levada.

Não é preciso procurar por esse estado de graça, nem é preciso que você sinta sua falta, uma vez que você já o experimentou. O estado de graça está à disposição no agora. Mas o que é o agora? Nós o chamamos de consciência do momento presente; uma boa expressão, pois nos lembra de que a felicidade não pode ser encontrada recordando-nos do passado ou antecipando o futuro. O presente não ultrapassa os limites do tempo. No instante em que você tenta medir o momento presente, ele desaparece. O agora está sempre se renovando. Ele é perene porque o tempo não pode pará-lo. O agora não fica velho nem morre.

O tempo é um fenômeno misterioso, mas sabemos que é subjetivo, e o usamos para medir experiência. Pense nas seguintes frases:

Eu estava me divertindo e as horas voaram.
Eu estava entediado e as horas se arrastaram.
Eu tinha um prazo de entrega curto e fiquei sem tempo.
A beleza das montanhas era tanta que o tempo parou.

Cada uma dessas experiências de tempo é pessoal. O problema todo do tempo é que nós sempre fazemos com que ele seja pessoal. Seja porque você se arrependeu de algo do passado ou se preocupa com algo no futuro, está criando mudanças no seu corpo. Em outras palavras, está gastando muito da sua vida metabolizando o tempo. Cada experiência da sua vida metabolizou-se no seu corpo físico e influenciou seu relógio biológico. Na realidade, o envelhecimento biológico, com todas as suas consequências de debilidade, sofrimento e infelicidade, nada mais é que o metabolismo do tempo. Até mesmo uma lembrança momentânea de um trauma passado o faz sofrer tudo de novo. Boas experiências também são o metabolismo do tempo, mas elas não desgastam o corpo.

A sabedoria das tradições do mundo depositam uma enorme atenção na solução dos problemas do tempo porque o estado de graça, o tipo de felicidade que não precisa de motivos, só pode acontecer no momento presente. Se a sua vida está presa na armadilha da passagem do tempo, seu corpo também ficará preso. Mas, se você conseguir escapar das garras do tempo, seu corpo será transformado por esse estado de graça.

Aqui estão as soluções às quais a sabedoria das tradições chegou.

O tempo, dizem, é o movimento da consciência ou, simplificando, o movimento do pensamento. Seu eu real, que reside atrás do pensamento, só pode ser encontrado no agora. Seu eu verdadeiro, que existe no eterno agora, não é observador nem objeto de observação. Assim que o pensamento surge em sua mente, entretanto, um observador aparece, junto com o objeto de observação. Portanto, descobrimos que cada pessoa existe em duas realidades. A primeira é o estado silencioso do ser que não é capturado pelo tempo; aí é onde mora o estado de graça. A segunda é o mundo relativo repleto de experiências; a mente vive nesse mundo, agindo constantemente como observadora concentrada em um objeto de observação.

Quando você coloca o foco no presente, está se alinhando com a primeira realidade e sua felicidade potencial, que jamais será perdida. Porém, se você foca na segunda realidade, com sua constante mudança de cenários, sua mente será cativada pelo tempo. O tempo, então, trará todos os efeitos negativos que já mencionamos.

Quando você foca no momento presente, não deixa de lado o mundo relativo. Você participará da vida do dia a dia, mas com uma diferença. Você não mais se identificará com as mudanças. Os altos e baixos do destino não o afastarão do seu verdadeiro eu. Normalmente, ficamos tão presos às mudanças que não percebemos que saímos do momento presente.

É importante reconhecer que toda a infelicidade existe no tempo. Outra forma de entender isso é que o tempo nasce quando seu eu verdadeiro foi sacrificado pela sua autoimagem. Nós já mencionamos a autoimagem e suas falsas promessas. O tempo, que é o movimento do pensamento, usa sua autoimagem ou ego como seu ponto de referência interior. Se você olhar atentamente para o que está acontecendo em sua mente, o que vê?

Você está constantemente avaliando cada experiência.
Você está se comparando com algo que parece ser melhor ou pior.
Você está rejeitando algumas coisas e escolhendo outras.
Você está construindo uma história.

Nenhuma dessas atividades é, na realidade, necessária. Elas meramente acumulam motivos para você ser feliz ou infeliz. Uma maneira de fazer isso é comparar sua situação com a de alguém. Entretanto, enquanto você constrói sua história e olha em volta para ver se é melhor ou pior que a do seu vizinho, o que está acontecendo? Você se afastou do estado natural de felicidade que existe no agora. A experiência é. Você não precisa usá-la para compor uma história. O ego adora um melodrama, então ele se apossa de cada experiência para construir uma história sem fim sobre como está a sua vida. A história pode ser boa ou má, dramática ou entediante, egocêntrica ou não. Mas e se você não tivesse nenhuma história? Sua vida seria muito mais simples e natural. Você não teria uma autoimagem a defender. Não teria medo do amanhã, porque, não tendo nada a sustentar com relação a como sua história está evoluindo, aceitaria qualquer experiência e a deixaria passar. Nesse estado, residem a liberdade e o estado de graça.

Uma das minhas afirmações favoritas é a de que estar aqui é suficiente. Quando as pessoas ouvem isso, particularmente pessoas bem-sucedidas, cujas vidas estão cheias de projetos e realizações, parecem ficar confusas. Para elas, “estar aqui” parece algo passivo e vazio. Ainda

assim, pense nisso. Enquanto elas perseguem vidas que são tão cheias de atividades e objetivos, a maioria das pessoas não está satisfazendo ao seu ser. Ao contrário. Estão fugindo de um medo arraigado de que a vida é vazia, a menos que você a preencha constantemente.

Certa vez, vi um grande mestre espiritual ser confrontado por alguém com grande sofrimento. Essa pessoa vivenciou a possibilidade de perder todo o seu dinheiro e seu emprego. Sentia-se desesperada e queria ouvir o que um homem sábio lhe diria. Depois de ter contado sua história de desgraça, o grande mestre respondeu simplesmente: "As almas não quebram. Elas apenas se curvam."

O medo tem mentido para nós, como frequentemente acontece. Se você pudesse permitir que sua mente parasse de tomar parte da busca interminável de objetivos, o tempo pararia. Você vivenciaria seu ser. Nesse momento, perceberia que "estar aqui" é a sua rocha, sua base. A qualidade do ser leva à qualidade da consciência. A qualidade da sua consciência determina a qualidade da sua vida. Todos nós devemos nossa existência ao fato de que a existência não é vazia.

O ego o leva a identificar-se com o mundo em transformação. Mantém seu foco em tudo, menos em seu ser. Pense em todas as coisas nas quais você tem interesse – casa, família, carreira, dinheiro, posses, status, religião, política, e assuntos ou afazeres mundanos. Todas essas coisas são criações do ego. Estão alojadas no edifício complexo do tempo. Quando você quebra a barreira do ego, também quebra a barreira do tempo.

O eterno agora é o ponto de encontro entre o não manifesto – o mundo invisível do espírito – e o manifesto – o mundo visível que você aceita como real. Poucas pessoas sabem que vivem nas duas realidades. Menos pessoas ainda sabem que o não manifesto, o mundo invisível, é sua realidade principal ou mais importante. Comparado a ele, o mundo visível é um teatro de sombras. Portanto, quando você foca o momento presente, está de fato olhando através de uma janela para a realidade atemporal ilimitada, de onde o universo todo aparece e à qual ele voltará.

O mundo exterior surge em cada momento do agora. Seu nascimento seguinte nunca será igual ao que veio anteriormente. A mudança constante é a regra; a transformação constante sustenta todos os processos, incluindo o processo da vida. Portanto, seu eu verdadeiro pode ser definido como um ponto imóvel cercado por transformações. Se você se permitir ser absorvido por esse ponto imóvel, se tornará imutável entre as mudanças.

É preciso aprender a separar o momento da situação. Eles não são a mesma coisa. A situação cerca o momento presente. Ela pode ser desagradável e dolorosa, ou o contrário. Mas a situação, seja qual for, surge e desaparece. Ela passará. O eterno agora, que é sempre presente, permanecerá. As pessoas dizem que é inevitável passar por muitas dores. Porém, toda essa dor nasce do pensamento e, portanto, é passível de mudança. Já vi pacientes com dores crônicas severas, e, quando alguns deles foram capazes de distinguir sua situação do momento presente, de maneira miraculosa suas dores desapareceram. Eles transcenderam, no devido tempo, uma dor que nasceu. Isso me ensinou que até mesmo as situações mais extremas podem ser superadas.

Para que sua situação seja superada, você deve cultivar um novo estilo de consciência no qual coloca sua atenção no que é e percebe a plenitude de cada momento. A maioria das pessoas não está, na verdade, focando o que é. Elas estão ofuscando a experiência do que é com o que

poderia ter sido ou o que foi. O passado e o futuro dominam sua atenção. Quando você abraça o que é com toda a sua atenção, estará imerso na plenitude do agora.

Então, como podemos cultivar essa nova forma de atenção? Em primeiro lugar, através da atenção plena. *Atenção plena* quer dizer "prestar atenção", mas de uma maneira especial, na qual sua mente não está habituada. Em qualquer dado momento, sua mente está prestando atenção a coisas que não estão relacionadas com o momento presente. A lista de possibilidades é longa.

Sua mente pode estar se sentindo agitada ou estressada.
Ela pode estar sonhando acordada, atraída por uma fantasia.
Ela pode estar trabalhando.
Ela pode estar revivendo memórias antigas.
Ela pode estar fazendo planos para o futuro.
Ela pode estar planejando formas de controlar a situação.
Ela pode estar defendendo as crenças que cultiva.
É quase certo que ela estará lhe contando uma história muito conhecida.

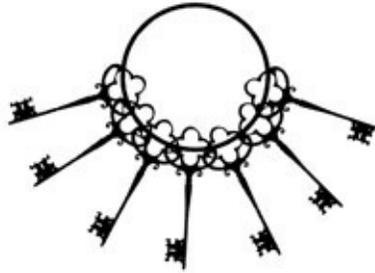
O que é útil com relação a essa lista é que ela lhe diz em termos simples o que é a atenção plena e o que não é. Em vez de se esforçar para estar atento plenamente, é fácil parar de fazer o oposto. Quando você perceber que sua mente está envolvida por qualquer atividade que o tire do momento presente, simplesmente pare. Não avalie ou analise. Não se acuse de fazer algo errado. Apenas observando o que está acontecendo e deixando isso parar, você entrou no domínio da atenção plena.

Muitas pessoas nunca passaram pela experiência de deixar sua mente descansar. Ao ler a lista anterior, diriam: "Mas é para isso que a mente é feita. Isso é quem eu sou." Não, você não existe para apoiar a atividade da mente. A mente existe para apoiá-lo. Uma das melhores maneiras de fazê-lo é permitindo-se experimentar a realidade, não a realidade flutuante do mundo material, mas a realidade imutável intocada pelo tempo.

Outras pessoas são capazes de experimentar alguns momentos de descanso em suas mentes, talvez focando ou meditando em suas respirações, ou com um mantra, mas quase que imediatamente a atividade da velha mente incansável retorna. O que fazer então? Mude para o modo da simples atenção. Há muitas áreas da vida para colocarmos a atenção plena do que simplesmente as atividades sussurrantes da mente. Você pode estar plenamente atento às suas emoções, à sua respiração ou às sensações do seu corpo. Pode estar consciente dos sons que o cercam. O modo como movimenta seu corpo – sentado, andando, comendo ou em qualquer outra atividade – pode ser o objeto de sua atenção plena.

É importante não tentar ou fazer esforço. Qualquer coisa em que você coloque sua atenção lhe trará para o momento presente, dando-lhe a experiência de *presença*. Quando você está perto de uma pessoa iluminada, por exemplo, sente a divindade que tem origem em algo muito mais simples na verdade: ela vem de estar presente. Estar presente é o suficiente para garantir calma e um sentimento sutil de segurança, amor e contentamento. Frequentemente perdemos essa experiência em nossas vidas, pois, assim que temos um sentimento ou uma sensação,

começamos a avaliá-lo ou analisá-lo. Ao fazermos isso, o presente desaparece e leva a presença com ele.

Estar presente e vivenciar a presença é a mesma coisa, e nenhum deles requer esforço. Você não consegue se esforçar para estar presente. Você simplesmente está. Quando pratica a atenção plena, a qualidade da presença alegre começa a estar com você o tempo todo. Se estiver desatento, simplesmente notar que está desatento o trará para o presente. O tipo de atenção plena da qual estou falando não tem nada a ver com o vazio, ou com sair de cena. Ela não requer concentração nem intensidade. É o estado mais relaxado e natural, pois nada é mais relaxado que o seu "eu". Você recai nele percebendo simplesmente cada desatenção e a deixando ir embora. "O que vem fácil vai fácil" na realidade tem um significado espiritual. O que vem e vai não é o seu eu real. Seu eu real é o estado de graça que existe além do tempo.

PARA ATIVAR A QUINTA CHAVE NA VIDA DIÁRIA, PROMETO A MIM MESMO FAZER O SEGUINTE:

1. Aceitarei o presente, o que é, e não exigirei dele o que foi, ou o que poderia ter sido. O que é me traz para o momento presente. Isso afasta a preocupação e a antecipação. Ao focar somente no que está diante de mim, coloco-me em um ajuste mental novo que é muito mais relaxante e tolerante. Estou permitindo que meu ser esteja presente. Desse modo, experimento a plenitude da presença divina.

2. Prestarei atenção em mim quando estiver agitado ou desatento. Eu não sou a atividade incansável da mente. Não sou a história que minha mente está constantemente me contando. Não sou minhas memórias nem meus sonhos para o futuro. Eu sou o ponto de equilíbrio, agora e sempre. Assim que eu parar de ficar agitado, obterei a atenção plena. Agora posso prestar atenção ao momento presente e à plenitude que ele contém.

3. Separarei o momento presente da situação presente. Toda situação surge e passa. As coisas mudam, mas eu permaneço. Se uma situação estressante continua, encontrarei um lugar calmo para me recompor. Se não for possível, prometo me afastar na primeira oportunidade. Esse é o valor prático da atenção plena. Ele me lembra que meu principal objetivo na vida é estar presente com meu eu verdadeiro. Somente então poderei apreciar o que é.

VEJA O MUNDO EM VOCÊ

Quando você vê o mundo em você mesmo, não há mais obstáculos externos para a felicidade. Os mundos interior e exterior são espelhos um do outro. Eles mudam de acordo com seu nível de consciência. Se você está vibrando no nível do medo, seu mundo interior de pensamentos e emoções e os acontecimentos e relacionamentos de seu mundo exterior refletirão isso. De modo similar, se sua consciência vibra no nível do amor, então o amor estará presente tanto no seu mundo interior quanto no exterior. Um fluxo de felicidade e abundância se manifestará quando você atingir o nível mais profundo do seu ser.

Em um ser está o mundo todo, e, se você souber olhar e aprender, a porta estará lá e a chave estará em suas mãos.

– J. KRISHNAMURTI

Eu sou a luz que torna possível a experiência.
Eu sou a realidade escondida em todos os seres.

– YOGA VASISHTHA

Saiba que o mundo exterior reflete sua realidade interior. Não há outra opção. Como vimos, você vive em dois domínios ao mesmo tempo, e o domínio não manifesto, invisível, é o principal. O que quer que aconteça no nível mais profundo do não manifesto chega ao ser como um acontecimento, uma situação, um desafio, uma crise ou oportunidade no mundo exterior. O não manifesto é o roteiro com base no qual sua vida se desenrola.

Sendo assim, naturalmente você gostaria de escrever um roteiro que inclui felicidade, alegria e amor. Então por que é tão raro que a vida nos traga essas coisas? Sem entender os níveis profundos de consciência, você não será capaz de tirar vantagem deles. Várias condições devem ser aceitas por você como verdadeiras:

A consciência existe em todo lugar.
Ela é infinitamente flexível.
A realidade muda nos diferentes estados de consciência.

Estamos acostumados a pensar que o oposto dessas afirmações é verdadeiro. Limitamos a consciência ao cérebro, assumimos que o nível de consciência de uma pessoa é fixo e acreditamos que a realidade é essencialmente a mesma para todos. A ironia é que o universo, sendo uma entidade consciente, reflete essas mesmas crenças. Para verdadeiramente unir seus mundos interior e exterior, é necessária uma mudança no seu sistema de crenças.

Sua verdadeira identidade não é seu mundo interior ou exterior. Você é o criador de ambos. A mesma fonte que cria pensamentos, sentimentos, memórias, emoções e toda a experiência subjetiva, cria simultaneamente o mundo objetivo que está associado ao seu estado subjetivo. Se você não gosta do que está acontecendo ao seu redor, não tente "consertar". Isso seria como polir o espelho esperando mudar o reflexo que você vê nele. Para mudar o que você vê, tem que haver uma nova mensagem vinda da fonte.

Nosso sistema atual de crenças, que insiste em que algo deve ser tangível e concreto para ser real, cria uma armadilha para a consciência dentro do cérebro. Isso é limitante demais. Há um estado fundamental, além do espaço e do tempo, que concebe, governa e cria todos os acontecimentos que ocorrem no espaço-tempo. Imagine que, antes de você ter um pensamento ou antes que um evento aconteça no mundo, ele começa como uma semente no estado fundamental. A semente vibra para a vida, movimentando-se do nível mais sutil da natureza ao nível mais denso, onde os cinco sentidos podem detectá-lo. A física quântica concorda plenamente com essa ideia. Ela inclusive aceita que os pensamentos "aqui" devem vir de um estado fundamental, assim como os elétrons e fótons "lá". A diferença é que a sabedoria das tradições do mundo une os dois. Elas dão maior valor à consciência, enquanto a física dá maior valor à matéria inerte, embora isso esteja começando a mudar.

Vamos supor que você não goste de uma situação na sua vida. Você sente que há uma circunstância ou relacionamento exterior que é inadequado. Simplesmente recorrer ao pensamento positivo não fará diferença. Você pode pensar positivo o quanto quiser com relação aos seus problemas, mas essa é uma maneira superficial; ela não vai até a fonte. Na verdade, ao manipular artificialmente seus pensamentos, até mesmo em uma direção positiva, o estresse pode aumentar e piorar a situação. A solução é mudar tanto a realidade interior quanto a exterior

simultaneamente. A consciência permeia tudo. Ela age para criar mudanças em quatro níveis fundamentais: ser, sentir, pensar e fazer.

O nível mais alto de consciência é o *ser puro*. Nós enxergamos isso na inocência de uma criança; há espontaneidade, encanto, alegria e diversão. Quando você está edificado nesse nível de consciência, seus pensamentos e ações refletirão essas qualidades. O ser puro não tem qualidades que possamos nomear, mas isso não significa que ele é vazio. Na quietude e no silêncio do ser, você entra em contato com o estado fundamental de que os físicos falam. O poeta William Blake chamou esse estado de inocência organizada, o que quer dizer que a inocência ganhou o poder de organizar toda a vida. Se você vive no nível do ser puro, na prática adquiriu o conhecimento da criação. As leis da natureza vêm ajudá-lo sempre que você chamá-las usando o poder da intenção.

Tendo em vista que a consciência transcende a identidade pessoal, viver no nível do ser puro desperta os valores mais profundos da vida. A sabedoria oriental lista quatro desses valores como sendo os mais harmoniosos para a existência humana. Eles constituem o nível mais alto do *sentir*:

1. Gentileza

2. Compaixão

3. Alegria com o sucesso dos outros

4. Equanimidade, paz

Poderíamos chamá-las de qualidades do coração, que existem no nível do sentir, quando a pessoa atinge o nível mais alto do pensamento. O pensamento ganha sua integridade a partir dos sentimentos. Em sua mente, você pode pensar em todos os tipos de caridade, gentileza e pensamentos pacíficos, mas seu ser pode não estar por completo e verdadeiramente por detrás deles. Eles existem como ideias vazias, portanto, o mundo exterior poderá ainda trazer-lhe severas reflexões sobre falta de amor. Porém, se seus pensamentos estão baseados em sentimentos genuínos que brotam do fundo do seu ser, então a consequência desse processo – as ações que você colhe no mundo – lhe trará plenitude.

Quando as pessoas reclamam que a vida é injusta, o que elas estão, na realidade, dizendo é que há uma disparidade entre os acontecimentos interiores (esperanças, desejos, expectativas, ambições e objetivos) e a resposta do mundo exterior. Em nossa sociedade, nós constantemente reforçamos a ideia de que deveríamos seguir nossos sonhos, mas o que dizer de milhões de pessoas cujos sonhos não se concretizaram? De algum modo, a corrente que nos leva do ser ao sentir, ao pensar e depois ao fazer foi quebrada.

Restaurar a sequência não é difícil, mas você deve encaminhar as coisas na direção correta. O ser puro leva ao mais alto nível de sentimentos, e o mais alto nível de sentimentos cria o mais alto nível de pensamentos e ações. Agora vemos a solução para ser uma pessoa amável em um mundo não amoroso. Você não se esforça para ser amável; você não se opõe àqueles que não são

amáveis. Em vez disso, você se fundamenta no ser puro, que é amável por natureza, e então a realidade interior e a exterior não farão outra coisa senão refletir quem você é.

A imagem da realidade fluindo de uma fonte cria uma transformação radical em cada nível. Veja o pensamento. Como vimos, na maior parte do tempo, a mente está ocupada com distrações, incapaz de focar o momento presente. O hábito com preocupações, agitações, planos e divagações com fantasias é subproduto da falta de conexão com o ser puro. O nível mais alto do pensamento é um fluxo constante de criatividade da fonte, que é acompanhada por sentimentos de alegria e compaixão. O resultado final é a ação. Não é preciso dizer a ninguém como é agir sem conflito, estresse, ansiedade, indecisão e dúvida. Sabemos que isso tudo é obstáculo mental para a ação correta. O nível mais alto da ação é totalmente claro. Sabendo-se que a ação vem de um nível além da personalidade, tal ação alcança benefícios que vão além do pessoal. Ela beneficia todos ao seu redor, começando com sua família e estendendo-se para o mundo todo. Se você quiser ajudar a humanidade, o modo mais seguro é agir enquanto se está fundamentado no ser puro.

É importante perceber que a mecânica da consciência não é teórica nem abstrata. Na vida diária, você pode facilmente observar que, quando você se afasta da experiência essencial da felicidade, tanto o mundo interior quanto o exterior entram em um estado de perturbação. Esse é um sinal de que você se desconectou do seu verdadeiro eu. Antes de reagir tentando manipular seus pensamentos ou a situação, volte e se conecte novamente ao ser. Você sabe como ficar plenamente atento. É preciso tirar sua atenção da situação e voltar ao seu eu. Essa seria a cura completa para toda circunstância ruim na vida? Não, mas os motivos pelos quais a atenção plena pode estar aquém nos dizem muito:

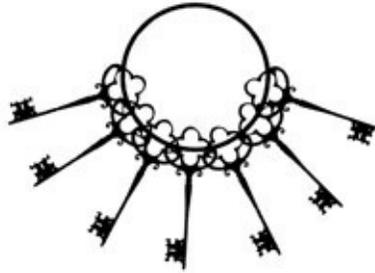
Se a atenção plena é superficial, ela tem menor influência; sua mente deve ser capaz de atingir um nível mais profundo.

Resistência interna, traumas passados e crenças rígidas bloqueiam o fluxo da consciência. Quando a consciência está bloqueada, ela perde poder.

Quase todo o trabalho feito no caminho espiritual consiste em duas coisas: limpar obstáculos e atingir um nível mais profundo de consciência. Dessa forma, você abre uma conexão com seu verdadeiro eu e remove a resistência do ego. Mesmo que ainda no início do caminho, estar consciente do seu papel de observador é muito eficaz. Quando você atinge esse estado, está ancorado, alerta, flexível e pronto para agir a partir do nível mais alto. Transformar-se em um observador é uma ação sutil. Requer que você “apenas pare”.

Se isso lhe parecer difícil demais – como é para muitas pessoas, pois elas nunca se proporcionaram um tempo para simplesmente estar consigo mesmas –, então apenas passe a observar sua respiração. Se você observar sua respiração sem manipulá-la, ela começará a desacelerar. A respiração comanda o corpo. É a resposta física mais sutil, espelhando o movimento da consciência. Você não pode esconder seus sentimentos e suas reações verdadeiras da sua respiração. Enquanto você continua a observar sua respiração, se sentirá calmo e centrado. Seus pensamentos se acalmarão e o estresse externo não parecerá tão ameaçador. Você estará na realidade mudando sua vibração no nível do ser.

Com um pouco de experiência sobre o que é estar tranquilo, você será capaz de acessar o nível mais alto do sentir. Isso pode ser feito ao recordar uma experiência de amor. Deixe-se ficar imerso em como foi amar ou sentir-se profundamente amado. Uma vez que você teve uma conexão clara com esse sentimento, peça a orientação da sua consciência mais profunda. Ela responderá ou com um insight criativo ou com uma compreensão significativa. Com bastante frequência, essa conexão surge na forma de uma coincidência ou de uma repentina mudança nos acontecimentos. Por que isso acontece? Porque estamos tão acostumados a seguir a orientação tendenciosa do ego, cujo programa inclui compensação, ambição, insegurança e egocentrismo, que o eu verdadeiro tem de se comunicar através de acontecimentos surpreendentes ou inesperados. Mas não importa que rota eles peguem, as mensagens da sua consciência mais profunda estão sendo enviadas o tempo todo.

Agora você pode tomar uma atitude em um nível mais alto, sabendo que as consequências de sua ação beneficiam todos na situação. Os benefícios podem ser óbvios ou sutis, imediatos ou não. Não cabe a você manipular as coisas para que todos fiquem felizes. Sua obrigação é somente executar o desenvolvimento sequencial da consciência em seus níveis mais altos: ser, sentir, pensar e fazer. O Novo Testamento usa uma expressão enigmática para isso: ser no mundo, mas não ser do mundo. Agora já esclarecemos o que estas palavras querem dizer. Você considera tudo ao seu redor – pessoas, circunstâncias, situações e seus estresses – quase irrelevantes. Você ainda participa desse mundo, mas está arraigado à realidade mais profunda da qual ele brota. Viver da sua fonte une os mundos interior e exterior. Isso transcende ambos e dá aos seus pensamentos a força da natureza.

PARA ATIVAR A SEXTA CHAVE NA VIDA DIÁRIA, PROMETO A MIM MESMO FAZER O SEGUINTE:

1. Eu aprenderei a entrar no domínio do ser. Hoje estarei plenamente atento; meditarei; aperfeiçoarei a conexão com meu verdadeiro eu. Somente ao vivenciar o ser puro poderei encontrar uma fundação sólida para tudo o que sinto, penso e faço.
2. Não importa o quanto uma experiência possa ser desconfortável ou desagradável hoje, eu a receberei com a mais alta consciência. Eu me conectarei com meu ser, encontrarei os mais puros pensamentos de amor dentro de mim mesmo e deixarei que minha consciência mais profunda transmita a ação que devo tomar.
3. Quando me vejo reagindo com raiva ou oposição a qualquer pessoa ou circunstância, perceberei que estou apenas lutando contra mim mesmo. Oferecer resistência é uma resposta criada por mágoas antigas. Quando abdico dessa raiva, estarei me curando e cooperando com o fluxo do universo.

VIVA PARA A ILUMINAÇÃO

Procurar a iluminação é procurar por seu verdadeiro eu. A iluminação é o estado mais consciente da existência e também o mais natural, porque é de onde você vem. Seu lar é um local de profundo amor, paz e alegria. Quando você voltar para lá, vivenciará você mesmo como uno com Deus. Nesse momento, você perceberá que seu desejo por felicidade era apenas o começo. Seu desejo mais profundo era pela liberdade que vem do completo despertar.

Olho dentro dos seus olhos e vejo todo o universo – o nascido e o que ainda está por nascer.

– RUMI

O ser humano é uma criatura que recebeu o pedido para se tornar Deus.

– SÃO BASÍLIO

Sentir-se pleno significa ir além das experiências do dia a dia. Em um nível mais profundo, os seres humanos sempre buscaram o êxtase, um sentimento de euforia, alegria, paz e amor. O vício em drogas e álcool é uma evidência da avidez e do anseio da nossa sociedade pelo êxtase real. A felicidade do dia a dia nos dá apenas um gostinho, deixando para trás o desejo por mais. A felicidade, então, é o início de uma jornada que busca uma maior plenitude.

Muitas pessoas já experimentaram acidentalmente a felicidade mais intensa, comumente chamada de experiência de pico. Essas experiências podem ter ocorrido em momentos íntimos com a natureza, na dança e na música, em divertimentos ou no ato sexual. O que define uma experiência de pico não é sua intensidade, mas seu significado – sentimos que uma realidade muito maior, mais livre e mais ampla nos foi revelada. Todos os que tiveram uma experiência de pico tentam vivenciá-la novamente. A maioria das pessoas fica desapontada, pois um momento de maior consciência não é o mesmo que alcançar uma consciência maior. O que é necessário é um caminho de transformação guiado por uma visão das possibilidades que a primeira experiência inspira.

Na sabedoria das tradições do mundo, a busca pelo êxtase é totalmente natural. O estado de êxtase é seu estado de energia natural. Voltar a ele é voltar para casa e fazê-la sua morada permanente. Há muitos nomes para esse objetivo: redenção, salvação, transcendência e iluminação. Há tantos caminhos quanto há crenças e mestres espirituais. Mas, ao final, uma única verdade está sendo sustentada: a alma humana anseia por retornar ao lugar onde reside o êxtase. Ali, a união pode ser encontrada com o mistério de Deus.

É possível expandir sua consciência até que ela se funda com a consciência de Deus? A resposta oferecida pelas tradições sábias é sim, mas, para o indivíduo, a única prova está na experiência dessa união. Uma decisão de vida é necessária. Flashes de uma felicidade intensa, até mesmo um momento de êxtase, podem acontecer espontaneamente – as nuvens se dispersam e de repente você vê o sol. Porém, buscar a iluminação implica uma mudança que você faz por vontade própria. Em vez de perseguir a felicidade, você busca um estado de graça. O problema é que, para a maioria das pessoas, essa mudança parece extrema, estranha, talvez até ameaçadora. Isso é compreensível. Quando as tradições sábias perderam força, uma falsa crença apareceu com relação à iluminação. Ela ficou identificada com renúncia, sacrifício, pobreza e solidão.

Nada disso é verdade. Como descobrir seu eu verdadeiro poderia ser uma forma de sacrifício? No entanto, seu ego se beneficia dessa percepção equivocada, fazendo com que você sinta que não há outro eu além daquele que ele lhe mostrou. Cabe a você descobrir a verdade. Quando você se torna plenamente atento, começa a observar o que está acontecendo dentro de você e ao seu redor. A observação vê o que o ego tenta esconder, que a vida diária não está preenchendo quando seu desejo mais profundo foi bloqueado.

Nos capítulos anteriores, exploramos diferentes maneiras de como fazer a transformação necessária. Agora vamos olhar além na jornada. Você pode ter um relance da iluminação com um exercício simples. Feche os olhos e imagine um belo pôr do sol sobre o oceano. Veja as cores da maneira mais vívida possível; perceba o brilho cintilante do sol sobre a água. Agora abra os olhos. Você viu o pôr do sol? A imagem não estava no seu cérebro. Se olhássemos dentro do seu cérebro, encontraríamos reações eletroquímicas percorrendo redes sinápticas. Não há imagens

dentro do cérebro que correspondam ao que o cérebro vê. Não há o menor vislumbre de luz dentro do córtex visual. Mas, quando você fecha seus olhos e imagina um pôr do sol, não sente reações eletromagnéticas. Onde, então, está a imagem do pôr do sol que você viu? Ela não existe no seu cérebro, mas na sua consciência. O mesmo acontece se você tentar imaginar qualquer coisa com seus cinco sentidos – o aroma de uma rosa, o som de um bebê recém-nascido chorando, a textura macia do veludo ou um beijo demorado nos lábios. Não há imagens, sons, sabores ou cheiros no seu cérebro, apenas um escuro silêncio vibrando com impulsos elétricos brandos e trocas químicas. Cada sensação existe apenas na sua consciência.

Agora amplie essa consciência para o seu corpo. Você percebe seu corpo como uma série de sensações – o peso dos seus membros, a inspiração é a expiração da sua respiração, o ritmo das batidas do seu coração quando você corre. Porém, mais uma vez, nenhuma dessas sensações pode ser encontrada no seu cérebro, mesmo com imagens avançadas como a da tomografia computadorizada e aparelhos de ressonância magnética. Apenas sinais eletromagnéticos são registrados nesses aparelhos. Portanto, seu corpo também existe na sua consciência. Não há outro lugar para vivenciar isso.

Veja o mundo ao seu redor. Tudo com relação à cor, som, paladar ou cheiro parece totalmente real, mas onde esse mundo está localizado? Se você pegar uma pedra sob o sol, seu condicionamento passado o leva a dizer: "Se esta pedra for pesada e quente, ela é real." Mas se o seu corpo, que também é pesado e quente, existe somente na consciência, a pedra também. Qualquer coisa que você pode experimentar, estendendo-se aos lugares mais longínquos do cosmo, existe na sua consciência. Para encontrar seu lar, você deve descobrir onde essa consciência está.

Agora a pergunta fundamental: onde *você* existe? Se o mundo não pode ser encontrado no seu cérebro, isso é ainda mais verdadeiro para você, porque nenhum aparelho de ressonância magnética jamais encontrou uma parte do cérebro que se ilumine quando você se vivencia.

Mesmo assim, você sabe que tem um "eu". Para encontrá-lo, deve pensar fora do cérebro, na verdade, fora do tempo e do espaço. Você é pura consciência, que não tem uma localização no tempo e no espaço. Pense em como a televisão funciona. Quando você assiste à tevê, pode localizar a tela na sua sala. A imagem apenas existe por causa dos sinais do transmissor. Esses sinais estão em todo lugar, o que significa que você também está. A única razão para o seu cérebro se iluminar é porque sua consciência o leva a isso. Tão estranho quanto possa parecer, mesmo que você possa localizar seu corpo no tempo e espaço, sua consciência está em todo lugar, o que significa que você também está. O único motivo para seu cérebro se iluminar é porque a consciência é a causadora disso.

Começando com um exercício simples, como imaginar um pôr do sol sobre o oceano, chegamos a uma verdade impressionante: você está mantendo o universo coeso simplesmente através do ato de observá-lo. A observação transforma um redemoinho de fótons sem forma em tudo o que vemos, ouvimos, experimentamos e cheiramos. Você não precisa fazer nada para realizar isso. A intenção sutil é suficiente. Você quer ver um pôr do sol e o vê. Não há necessidade de instruir o cérebro como construir a imagem a partir de impulsos eletroquímicos. Da mesma forma, se quiser andar pela rua, não precisa instruir seus músculos para se mexerem e

seu sistema cardiovascular para levar sangue até os músculos. Simplesmente ao ter a intenção sem palavras, todas as conexões certas são feitas.

Você mantém o mundo coeso em um nível sutil, a fonte da criação conhecida como Deus. Juntos, você e Deus produzem realidade, e nenhum de vocês têm de se esforçar para isso. Ser iluminado é estar sintonizado com esse simples fato. Como sustentáculo da criação, seu papel é ser, nada mais. Todo o estresse, tensão, preocupação, ansiedade e incerteza desaparecem gradualmente. O segredo da felicidade ilimitada foi revelado.

Agora você conhece o seu objetivo e o caminho que o levará até lá. Como você pode saber quando está fazendo progressos no caminho? Remetendo-se diariamente aos seguintes indicadores:

1. Sua vida flui com espontaneidade sem esforços.

2. O amor está se tornando o fator motivador na sua vida.

3. Você está descobrindo fontes secretas de criatividade e imaginação.

4. Você está aceitando uma orientação maior em sua vida.

5. Suas escolhas beneficiam você e todos ao seu redor.

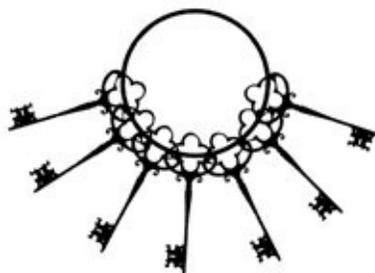
Ainda assim, poderíamos reduzir todos esses indicadores a um: você está expandindo a experiência da felicidade aonde quer que vá.

Quando eu era garoto na Índia, foram-me dadas lições muito simples sobre espiritualidade. Uma delas é que a iluminação é como correr para os braços de sua mãe. Toda criança consegue recordar essa sensação. Ela ainda continua verdadeira quando nos tornamos adultos, contemplando o que o caminho espiritual significa. A jornada é uma expansão progressiva do despertar comum da consciência, com todo o seu medo e isolamento, para a consciência da alma, que é segura, aconchegante e acolhedora.

Ao correr para os braços da sua alma, você sente-se em casa. Você não se identifica mais com as limitações do ego. Você descobre que não está mais no mundo; o mundo está em você. Tudo a ser dito sobre consciência resume-se a isso. Tendo em vista que a jornada nunca termina, há mais ganhos. Simplesmente estando consciente do seu eu verdadeiro, você progredirá naturalmente e com facilidade para a consciência cósmica, que é o mesmo que estar totalmente desperto 24 horas por dia, mesmo que seu corpo e cérebro estejam dormindo. Depois você se expandirá para a consciência divina, ou a consciência de Deus, em que tudo é feito de luz. A presença divina emana de todo objeto, toda experiência e todo pensamento. (Esse estágio é às vezes conhecido como irradiação dourada, pois uma luz radiante preenche sua consciência.)

Por fim, você chegará à consciência una, onde todas as divisões e separações terminam. Cada momento é parte da eternidade. Toda experiência é compartilhada com o cosmo. A consciência una foi descrita por William Blake quando ele escreveu: “Ver um mundo num grão de areia, E um céu numa flor silvestre, Ter o infinito na palma da sua mão, E a eternidade em uma hora.”

Com tudo isso diante de você, considere o que você é hoje. Se está realmente considerando seguir seu caminho, as possibilidades de felicidade são estendidas ao infinito. Você estará nada

menos que na direção da iluminação. Não pense na iluminação da maneira como ela é frequentemente retratada, como um estado místico. Na verdade, a consciência se expande naturalmente. O estado de felicidade é seu direito nato. Quando você atinge uma consciência mais ampla, seja através da devoção, compaixão, assistência ou autoconhecimento, estará na mesma jornada que temos trilhado desde a primeira página deste livro – e do primeiro dia de nossas vidas. Se a consciência é o seu verdadeiro lar, então a iluminação também é o seu destino verdadeiro.

PARA ATIVAR A S**É**TIMA CHAVE NA VIDA DIÁRIA, PROMETO A MIM MESMO FAZER O SEGUINTE:

1. Lembrarei que a alegria é meu estado de energia original. Ela é minha fonte. Posso retornar a ela a qualquer momento que quiser. O que é preciso é uma mudança de atenção que se afaste dos desejos do ego para os desejos profundos em mim, o que é encontrar meu eu verdadeiro.
2. Verei meus pensamentos, meu corpo e o que me cerca como um processo único. Esse processo ocorre na consciência. Não há divisões na realidade. Sentir-se isolado, inútil ou solitário é um indício de que perdemos o contato com o processo. Quando sou parte do fluxo da vida, todas as coisas são aspectos diferentes de uma única coisa: o desenvolvimento do meu ser.
3. Manterei viva minha visão de vida, uma jornada a partir da consciência desperta para a consciência da alma, onde a consciência plena nunca será perdida. A partir desse ponto, tem início a vida real, pois meu caminho me levará à consciência cósmica, à consciência divina e, finalmente, à consciência una. Sempre que eu estiver distraído com o mundo exterior e suas demandas constantes, me lembrarei da minha visão e me manterei no meu caminho. A iluminação é o meu destino. Quando eu chegar, estarei finalmente em casa.

Uma forma antiga de ser feliz levou o mundo à beira do abismo. Uma nova forma de ser feliz pode salvá-lo. Essas são afirmações drásticas, mas, se estiverem certas, uma mudança profunda poderá ocorrer, e seu efeito será positivo. Todos os problemas que vemos à nossa volta são o resultado de indivíduos fazendo escolhas. Não importa o quão grandiosa uma mudança possa ser, do aquecimento global a armas nucleares, da AIDS à superpopulação, a raiz do problema foi uma decisão de agir de certa maneira. Quando a decisão estava sendo tomada, a pessoa por trás dela tentava criar mais felicidade ou evitar a infelicidade. A questão é como fazer escolhas que levem à felicidade sem levar ao desastre inesperado.

Isso não pode ser feito quando a felicidade é definida à maneira antiga, mesmo que a maneira antiga pareça segura. Ter um carro e dirigi-lo para trabalhar faz muitas pessoas mais felizes do que caminhar. Ter um filho faz casais felizes. Varrer as folhas no outono e queimá-las numa pilha era a marca de um cidadão responsável no passado. Entretanto, no longo prazo, essas ações simples resultaram em problemas globais. A felicidade pode ser a culpada até por comportamentos autodestrutivos. Durante a guerra fria, a corrida por armas nucleares começou como uma forma de nos mantermos seguros, por exemplo, no entanto os Estados Unidos e a União Soviética obtiveram mutuamente a destruição assegurada – ou seja, apertar um botão para lançar o primeiro míssil detonaria uma cadeia de eventos que aniquilaria ambas as nações.

Até mesmo antes do aquecimento global e da corrida armamentista, as pessoas faziam escolhas diárias pela busca da felicidade que, na realidade, não levavam à felicidade. A forma antiga de ser feliz era carregada de crenças e condições que asseguravam resultados infelizes:

Cada pessoa é só e deve lutar para realizar seus desejos.
O estado básico da natureza é o da escassez. Não há coisas boas o suficiente na vida para perseguirmos.
O meio ambiente é hostil e, portanto, sobreviver significa uma vida repleta de lutas.
É desejável acumular bens materiais sem fim. Ser rico é ser realizado.
Se você não se cuidar, ninguém o fará.
Fazer-se feliz hoje é mais importante do que pensar no amanhã.

Inúmeras pessoas buscam a felicidade sem questionar essas crenças, mas não haverá felicidade no mundo até quebrarmos esse encanto. Deixe-me relatar um momento na minha vida que me ajudou a quebrá-lo. Eu havia levado minha neta de seis anos de idade para a praia e a observava enquanto ela brincava nas águas rasas do mar. Ela aproximou-se de mim para que eu a secasse, e, assim que me inclinei sobre ela, senti o cheiro salgado do mar no seu cabelo. Quando a levei de volta para casa, ela me disse adeus e eu a beijei na bochecha, que ainda estava salgada do banho de mar.

De repente, percebi: "Aqui está a unicidade da vida." O sal do mar é o mesmo que corre através de cada ser vivo. Simplesmente sentir o cheiro do mar traz uma nuvem de moléculas de

sal para dentro do seu corpo, e, quando você beija alguém na bochecha, o sentido do paladar traz mais moléculas do corpo da pessoa para o seu. Nada deixa de ser compartilhado. Quando você sente o cheiro do cigarro de alguém, está inalando partículas de ar poluído que estiveram no pulmão de alguém. A todo momento, inalamos vírus que estavam incubados nas células de outra pessoa – esses microorganismos prejudiciais representam uma circulação mundial de DNA de uma vida para outra. No poema "Canção de mim mesmo", Walt Whitman disse: "Cada átomo que pertence a você também pertence a mim."

Você está inevitavelmente entrelaçado à teia da vida. Pense em uma árvore na África tropical, um esquilo na Sibéria, um camelo na Arábia Saudita, um camponês na China colhendo arroz ou um motorista de táxi passando em velocidade pelas ruas cheias de fumaça de Calcutá. Você tem matéria-prima dentro dos seus tecidos que estavam circulando nesses corpos menos de vinte dias atrás. Seu corpo não é só seu. Nunca foi. A matemática da desintegração radioativa revela que cada um de nós tem pelo menos um milhão de átomos em nossos corpos que já estiveram no corpo de Cristo, Buda, Genghis Khan ou qualquer outra personalidade histórica. Apenas nas últimas três semanas, um quadrilhão de átomos (dez zeros seguidos por quinze) já passaram pelo seu corpo e, antes disso, circularam por todas as espécies vivas deste planeta.

Esse intercâmbio estende-se a níveis mais sutis de existência também. Cada pensamento circula pelo planeta graças à internet, entrando por outros sistemas nervosos e sendo absorvidos por eles. Aparelhos de comunicação funcionam com eletricidade, portanto, mais uma vez fazemos parte de um campo de energia e de um campo de informações. Do mesmo modo, nossas emoções não estão confinadas a nós. A ansiedade com relação às crises econômicas entra em cada casa no mundo, produzindo respostas compartilhadas entre bilhões de pessoas. Quando você sente que sua pressão arterial sobe, seu coração fica acelerado e sua pele fica fria, as mesmas reações de ansiedade estão afetando todos os que compartilham de suas emoções.

Eu já articulara esse insight muitas vezes, de muitas formas, mas, naquele momento, observando minha neta sair do carro e correr de volta para casa, o impacto foi inegável. Ficou muito claro que eu não poderia de forma alguma esperar ser feliz isoladamente, muito menos ser iluminado. Posso conseguir amparo com a ilusão de que "eu" sou separado, que "eu" posso competir contra "você" para conseguir o que quero, com um de nós ganhando enquanto o outro perde. Esse amparo, porém, é o lugar mais perigoso que qualquer um poderia viver. O sentimento de separação nos leva a fazer escolhas que voltam para nos assombrar. Tudo porque moléculas de sal estão se deslocando do mar para um corpo humano, e depois para outro, e mais outro, sem fim.

Tento me lembrar frequentemente de uma citação do físico inglês e astrônomo, Sir James Jeans: "Numa realidade mais profunda... podemos ser todos membros de um só corpo." Esse é o primeiro princípio da nova felicidade esboçada por este livro. Ele quebra o encanto da separação; ele possibilita a cura do mundo em um momento de grande insegurança e crise.

O segundo princípio é o de que todos nós existimos dentro um do outro, pois o ar, o alimento e a água que ingerimos e expelimos estão em constante circulação.

O terceiro princípio é o de que essa circulação constante é um processo. A natureza comporta-se como um todo, não deixando um único átomo do lado de fora da trama.

Se esses princípios são verdadeiros, uma mudança de consciência é a única forma de a felicidade hoje ser atingida sem que a infelicidade apareça futuramente. Nos dias de hoje, a felicidade que as pessoas vivenciam depende da infelicidade de outra pessoa (através da pobreza, exploração, guerra, crimes e divisão de classes), ou em não querermos enxergar na realidade o quão insegura é a felicidade de hoje quando o amanhã trouxer mudanças.

Todos nós temos um interesse global em criar uma felicidade que seja verdadeira e duradoura. Para muitos, a expressão "a felicidade vai curar o mundo" parece artificial e ilusória. É mesmo verdade que um bom sentimento ou uma sensação de contentamento pessoal não curam o mundo, longe disso. Mas, em um nível básico, pessoas felizes não escolheriam desenvolver armas químicas, começar movimentos terroristas, cometer atos de tortura e iniciar guerras. Mesmo que um grupo pequeno de pessoas encontrasse seu eu verdadeiro e com isso atingisse a felicidade constante, elas viveriam em um nível profundo de consciência. A partir desse nível, a influência irradiada para as redondezas seria profunda.

Elas adicionariam um elemento à consciência, denominado "coerência". (Na era da fé, poderíamos chamar isso de sagrado, pureza ou a paz que transmite entendimento.) Esse é o estado fundamental de todos, pois a coerência é natural; nenhuma célula no seu corpo poderia continuar viva por três segundos se a vida não fosse sistemática, organizada, equilibrada e interconectada. No nível da consciência, ser coerente consigo mesmo significa que você está:

Em paz.
Desprovido de violência.
Desperto e consciente.
Destemido.
Sem conflito e ilusões.
Resiliente.
Independente, livre de influências externas.

Essas não deveriam ser qualidades raras. Mas são quando as pessoas tornam-se infelizes, e sua incoerência é irradiada aos que estão ao redor. A incoerência individual avança o estado de caos, confusão e conflito. A partir desse estado, que todos nós conhecemos em nossa vida pessoal, os problemas infelizes do mundo seguem-se tão naturalmente quanto a noite segue o dia. Quando perguntado como impedir a guerra, J. Krishnamurti proferiu algo profundo. Ele disse: "Mude-se. Sua raiva e violência são a causa de todas as guerras." O mundo deixou que a incoerência se espalhasse como uma pandemia. Agora temos de testar se a coerência pode ter o efeito positivo, dando um fim ao caos, ao conflito e à confusão em uma escala global.

Sempre foi verdade que dependemos uns dos outros para o nosso bem-estar emocional e físico. Uma palavra rude de alguém pode causar uma devastação física e emocional em seu corpo. Uma palavra carinhosa pode transformar a devastação em harmonia. Emoções como amor, compaixão, empatia e alegria levam o corpo de volta ao estado de equilíbrio conhecido como homeostase: mecanismos de autorregulagem são disparados; o resultado é uma resposta de cura biológica. Se você está nesse estado de bem-estar e eu estou próximo a você, serei afetado da mesma forma. Minha fisiologia espelhará a sua.

A verdade fundamental parece inegável: minha felicidade pode curar outra pessoa da mesma maneira com que me cura. A contribuição mais importante que posso fazer para a cura do nosso planeta é, portanto, ser feliz. Ao espalhar essa felicidade aonde quer que eu vá, crio uma resposta curativa. É crucial perceber que isso não requer que se faça nada de especial – não é preciso que você foque ações de gentileza, embora, se elas forem expressões espontâneas de sua felicidade, isso seja maravilhoso. Não é dizendo ou fazendo que criamos a mudança mais profunda ao nosso redor. Como Ralph Waldo Emerson disse certa vez: “O que você é grita tão alto que eu não consigo ouvir o que você diz.” Quanto mais intenso for o seu estado de felicidade, maior é seu efeito de cura.

A influência curativa da felicidade viaja literalmente na velocidade da luz. Como um único pensamento inspirador que viaja pela internet e atinge milhões de pessoas em questão de horas, a felicidade de uma pessoa não tem restrições. Ela se multiplica exponencialmente como uma infecção benigna, criando uma ordem maior no lugar da desordem, maior união no lugar da separação. Portanto, em vez de ficar preso a uma identidade limitada, veja-se em uma escala global. Se você estiver no caminho da consciência una, já é um pequeno passo imaginar a felicidade em uma escala global como parte ampliada do corpo, mente e espírito da humanidade. A matriz que nos une está além de qualquer campo de energia ou campo de informação. É um campo espiritual. Isso é a manifestação do que as religiões chamam de mente de Deus.

Agora a visão está completa. Como disse Plotino: “Nossa preocupação não deve ser a de simplesmente não ter pecados, mas de ser Deus.” A existência mais feliz que qualquer um pode imaginar é viver na mente de Deus, uma mente totalmente humana, que era a intenção de Deus o tempo todo. Tudo o que tememos no mundo e queremos mudar pode ser transformado por meio da felicidade; o desejo mais simples que tivermos, e também o mais profundo.

AGRADECIMENTOS

Meu profundo agradecimento vai para as pessoas dedicadas que fizeram este livro tornar-se possível. No Chopra Center, Carolyn, Felicia e Lindsay me apoiaram com seu trabalho incansável. Meu editor de longa data, Peter Guzzardi, tornou-se um alter ego, em cujo julgamento posso sempre confiar. Meus agradecimentos a Julia Pastore e Tara Gilbride, da Harmony Books. E, finalmente, um agradecimento especial para Shaye Areheart, que lutou por meus livros nas fases boas e ruins do mercado editorial. Sua confiança enche meu coração de alegria e ajuda a fazer com que todo o trabalho valha a pena.

Título original
THE ULTIMATE HAPPINESS PRESCRIPTION
7 Keys to Joy and Enlightenment

Edição brasileira publicada mediante acordo com Harmony Books, um selo da The Crown Publishing Group, uma divisão da Random House, Inc., Nova York.

EDITORA ROCCO LTDA.
Av. Presidente Wilson, 231 – 8º andar
20030-021 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 3525-2000 – Fax: (21) 3525-2001
rocco@rocco.com.br
www.rocco.com.br

Preparação de originais
FÁTIMA FADEL

Conversão para E-book
Freitas Bastos

Ilustração de capa: SUSAN TODD

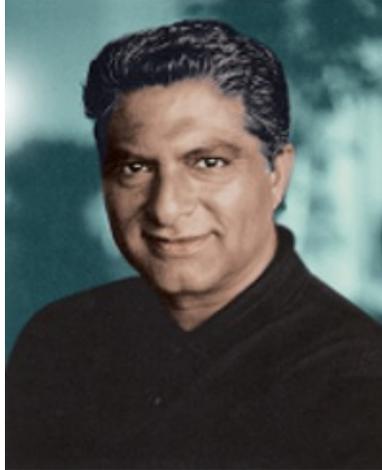
CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE.
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ.

C476c
Chopra, Deepak, 1946-
O caminho para a felicidade suprema [recurso eletrônico]: 7 chaves para uma jornada de alegria e iluminação / Deepak Chopra; tradução de Rosana Watson. – Rio de Janeiro: Rocco Digital, 2012.
recurso digital

Tradução de: The ultimate happiness prescription: 7 keys to joy and enlightenment
Formato: e-Pub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-85-8122-140-3 (recurso eletrônico)

1. Felicidade. 2. Autorrealização (Psicologia). 3. Livros eletrônicos. I. Título.

12-6506 CDD–158 CDU–159.947

O AUTOR

DEEPAK CHOPRA é um dos autores e oradores mais reconhecidos em todo o mundo na área de desenvolvimento pessoal, espiritualidade e medicina holística. Autor de mais de 35 títulos sobre saúde e espiritualidade, seus livros foram publicados em mais de 30 países e ultrapassaram a marca de 20 milhões de exemplares vendidos. Em 1999, foi considerado pela revista *Time* uma das cem personalidades mais importantes do século.